



ementa

23 Fevereiro a 01

Março de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface [Contém: 12]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface [Contém: 12]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de feijão-frade
 Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12]
 Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Caldo verde
 Prato
Rojões c/ batatas e grelos
 Dieta
Carne de porco cozida c/ batatas e grelos
 Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1
 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
 Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1
 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
 Prato
Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
 Dieta
Arroz de peixe c/ salada de tomate [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz e salada de tomate [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
 Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Frango assado c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Frango assado s/ tempero c/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época

LEGENDA (? = pode conter | Declaração Nutricional por 100 g)



Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Nutricionista Diana Sintra

