



ementa

30 Março a 05

Abril de 2026



Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

DOMINGO

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





ementa

30 Março a 05

Abril de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de brócolos
 Prato
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]
 Dieta
Grelhada mista c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]
 Vegetariano
Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de ervilhas [Pode conter: 9]
 Prato
Massada de peixe c/ salada de alface [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
 Dieta
Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
 Vegetariano
Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de grão
 Prato
Peru assado c/ batata e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Peru assado s/ tempero c/ batata e salada de alface e pimento [Contém: 12]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ batata e salada de alface e pimento [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Prato
panados de frango c/ arroz e legumes salteados [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ arroz e legumes salteados [Contém: 12]
 Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Bacalhau c/ batata, grão e ovo [Contém: 3, 4]
 Dieta
Bacalhau c/ batata, grão e ovo [Contém: 3, 4]
 Vegetariano
Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Prato
Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]
 Dieta
Red fish assado ao natural c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Caril de favas c/ arroz de cenoura [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa juliana
 Prato
Borrego assado c/ batata e grelos [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Borrego assado c/ batata e grelos [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Estufado de couve e ervilhas c/ batata [Pode conter: 9,10,13]
 Sobremesa
 Pudim [Contém: 7]

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





ementa

30 Março a 05

Abril de 2026



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Quinta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Sexta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

SÁBADO

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

DOMINGO

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





ementa

30 Março a 05

Abril de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 Prato
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
 Dieta
Peixe-espada grelhado c/ arroz e brócolos [Contém: 4]
 Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
 Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de agrião
 Prato
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
 Dieta
Ervilhas c/ ovos escalfados e batata [Contém: 3 Pode conter: 9]
 Vegetariano
Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de legumes
 Prato
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Dieta
Dourada grelhada c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
 Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de repolho
 Prato
Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Dieta
Costeleta de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Prato
Salada de grão de bico, milho e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]
 Sobremesa
 Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de cebola
 Prato
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Dieta
Perca grelhada c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de alho francês e salada de alface [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
 Sobremesa
 Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Creme de cenoura
 Prato
Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados [Contém: 12]
 Dieta
Espetada de frango grelhada c/ batata e legumes salteados [Contém: 12]
 Vegetariano
Tofu de cebolada c/ batata e legumes salteados [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
 Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de feijão-verde
 Prato
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Atum fresco estuf. natural c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Stroganoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e curgete [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 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





ementa

30 Março a 05

Abril de 2026



Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Reforço

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Terça-feira

Reforço

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Reforço

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

SÁBADO

Quarta-feira

Reforço

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Reforço

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

DOMINGO

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

