



ementa

23 a 27 MARÇO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Creme de alface c/ peru

Sopa de nabijas

Prato

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de peru c/ salada de alface e milho [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de alface c/ soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]

Strogonoff de soja c/ cogumelos, arroz e salada de alface e milho [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época / Banana

Lanche

logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Quinta-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de couve portuguesa c/ frango

Caldo verde

Prato

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelh. c/ batata e salada alface e pepino [Contém: 12]

Vegetariano

Creme de couve portuguesa c/ ervilhas [Pode conter: 9]

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Creme de cenoura c/ pescada [Contém: 4]

Creme de cenoura

Prato

Pescada grelhada c/arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Pescada grelhada c/arroz, cenoura e ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Creme de cenoura c/ lentilhas [Pode conter: 9]

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 12]

Sobremesa

Fruta da época / Pera triturada

Lanche

logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]

logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

Sopa

Creme de espinafres c/ pato

Sopa de espinafres

Prato

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Massa c/ carne de porco e salada de tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

Creme de espinafres c/ grão

Rancho vegetariano [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,11,13]

Sobremesa

Fruta da época / Maçã cozida

Lanche

logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Creme de abóbora c/ abrótea [Contém: 4]

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Caldeirada mista c/ salada de tomate [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Creme de abóbora c/ feijão-branco [Pode conter: 9]

Legumes salteados c/ feijão e batata [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época / Papaia e maçã

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 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

