



ementa

16 a 20 MARÇO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e salada de alface e tomate [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sopa de grão

Prato

Coelho à caçador c/ arroz e salada de alface e pepino [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

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

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ arroz e salada alface e pepino [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Sexta-feira

Suplemento da manhã

Maçã

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Perca grelhada c/ batata, ervilhas e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

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

Lanche

Leite 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

Sopa de legumes

Prato

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]

Dieta

Hambúrguer de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,7,9,10]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e salada alface e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

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

Terça-feira

Suplemento da manhã

Pera

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Arroz de atum com salada [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Abrótea estufada ao natural c/ arroz de tomate e feijão verde [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Lanche

Leite e pão c/ fiambre [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

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

