



ementa

27 Abril a 03

Maio 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]

Lanche

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/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1, 3, 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

27 Abril a 03

Maio de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de espinafres

Prato

Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento

[Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12]

Dieta

Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa primavera [Pode conter: 9]

Prato

Empadão de atum c/ salada de alface e tomate [Contém: 3, 4, 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Caldo verde

Prato

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Arroz de frango c/ couve [Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Strogonoff soja c/ cogumelos, arroz e salada alface e tomate [Contém: 6, 12

Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Creme de cenoura

Prato

Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]

Vegetariano

Salada russa vegetariana [Pode conter: 9]

Sobremesa

Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de nabijas

Prato

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Frango estufado c/ massa e salada de alface e pepino [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa de Favas

Prato

Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 14]

Dieta

Pota à lagareiro c/ batata a murro e grelos [Contém: 14]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de repolho

Prato

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Dieta

Vitela estufada c/ cogumelos, arroz e salada de tomate [Contém: 12]

Vegetariano

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

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

27 Abril a 03

Maio de 2026



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

SÁBADO

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

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

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

27 Abril a 03

Maio de 2026



JANTAR

Segunda-feira

Sopa
Sopa de couve-flor
 Prato
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]
 Dieta
Pescada grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de alho francês
 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
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Sopa de curgete
 Prato
Barrinhas de pescada c ovo, batata e cenoura [Contém: 1, 3, 4 Pode conter: 2,14]
 Dieta
Raia cozida c/ batata e nabiças [Contém: 4]
 Vegetariano
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de couve lombarda
 Prato
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Bife de porco abafado c/ arroz e salada alface e curgete [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Almôndegas veg. c/ arroz e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

Sexta-feira

Sopa
Sopa de nabo
 Prato
Carapau frito c/ batata e feijão verde [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8]
 Dieta
Carapau grelhado c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]
 Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa de abóbora e alface
 Prato
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 12]
 Dieta
Bife de peru grelhado c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 12]
 Vegetariano
Estufado de soja c/ arroz de espinafres e salada de alface [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Creme de legumes
 Prato
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
 Dieta
Abrótea cozida c/ batata e couve [Contém: 4]
 Vegetariano
Lentilhas estufadas c/ legumes e batata [Pode conter: 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

27 Abril a 03

Maio de 2026



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Ceia

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

Segunda-feira

Ceia

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

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Ceia

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

SÁBADO

Ceia

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

Quarta-feira

Ceia

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

