

ementa

27 a 30 ABRIL de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]
 Sopa
Creme de couve portuguesa c/ frango
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
Creme de couve portuguesa c/ soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
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 / Banana
 Lanche
logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]
logurte e pão c/ manteiga [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
Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada alface e pimento [Contém: 3, 7, 12]
 Dieta
Bife porco grelh. c/ arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 12]
 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]

Quinta-feira

Suplemento da manhã
Bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]
 Sopa
Creme de cenoura c/ corvina [Contém: 4]
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
Creme de cenoura 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]

Terça-feira

Suplemento da manhã
Pera
 Sopa
Creme de abóbora c/ abrótea [Contém: 4]
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
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]
Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Sexta-feira

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

