

ementa

20 a 24 ABRIL de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]
 Sopa
Creme de couve-flor c/ peru
Sopa de couve-flor
 Prato
Cozido à portuguesa "pobre"
 Dieta
Cozido à portuguesa "pobre"
 Vegetariano
Creme de couve-flor c/ lentilhas [Pode conter: 9]
Lentilhas estufadas c/ cogumelos, batata e couve [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Sobremesa
Fruta da época / Manga e pera
 Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
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 couve portuguesa c/ frango
Sopa de legumes
 Prato
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Dieta
Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Creme de couve portuguesa c/ soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
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 / Pera
 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/ 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/ bacalhau fresco [Contém: 4]
Sopa de grão
 Prato
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de ervilhas e salada [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]
 Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz de ervilhas e salada [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]
 Vegetariano
Creme de cenoura c/ tofu [Pode conter: 9]
Tofu de cebolada c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
Fruta da época / Maçã cozida
 Lanche
logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Suplemento da manhã
Pera
 Sopa
Creme de alface c/ abrótea [Contém: 4]
Sopa de feijão-branco c/ nabo
 Prato
Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4, 12]
 Dieta
Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4, 12]
 Vegetariano
Creme de alface c/ feijão-branco [Pode conter: 9]
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época / Maçã
 Lanche
logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]
Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Sexta-feira

Suplemento da manhã
Maçã
 Sopa
Creme de alho francês c/ coelho
Sopa de alho francês
 Prato
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]
 Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]
 Vegetariano
Creme de alho francês c/ ervilhas [Pode conter: 9]
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
 Sobremesa
Fruta da época / Banana
 Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
logurte e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 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

