



ementa

20 a 26 ABRIL de

2026

ALMOÇO



Segunda-feira

Sopa

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

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

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4] Pode conter: 9, 10, 11

Dieta

Atum fresco estuf. natural c/ arroz de cenoura e feijão-verde [Contém: 4] Pode conter: 9, 10, 11

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

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 couve [Contém: 12] Pode conter: 9, 10, 11

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de grão

Prato

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12] Pode conter: 9

Dieta

Peixe-espada grelh. c/ arroz de ervilhas e salada de alface [Contém: 4, 12] Pode conter: 9

Vegetariano

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

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Favas com molho de carne [Contém: 1, 3, 6, 7, 12]

Dieta

Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 12]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4] Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e grelos [Contém: 4] Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12] Pode conter: 9, 10, 11

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate [Contém: 12] Pode conter: 9, 10, 11

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12] Pode conter: 1, 5, 8, 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

