



# ementa

## 04 a 10 MAIO de

## 2026

### ALMOÇO



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de brócolos**  
 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  
**Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

Sopa  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Perca grelhada c/ arroz de tomate e salada de alface e pepino** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz de tomate** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quarta-feira

Sopa  
**Sopa de curgete**  
 Prato  
**Peru assado c/ batata e feijão-verde** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Peru assado s/ tempero c/ batata e feijão-verde**  
 Vegetariano  
**Estufado de soja c/ batata e feijão-verde** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Quinta-feira

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Massada de peixe c/ salada de alface** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]  
 Sobremesa  
**Arroz doce** [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

### Sexta-feira

Sopa  
**Canja** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Frango fricassé c/batata, cenoura e ervilha** [Contém: 3 Pode conter: 9]  
 Dieta  
**Frango cozido c/ batata, cenoura e ervilha** [Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento)** [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Salmão estuf. natural c/ arroz e salada alface e pimento** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Caril de favas c/ arroz** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 5]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 5]  
 Vegetariano  
**Estufado de couve e ervilhas c/ batata** [Pode conter: 9,10,13]  
 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

