

# ementa

## 18 a 22 MAIO de 2026



### Quarta-feira

Suplemento da manhã  
**Pão** [Contém: 1]  
 Sopa  
**Creme de couve portuguesa c/ frango**  
**Caldo verde**  
 Prato  
**Rojões c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Carne de porco cozida c/ batata, nabo e cenoura**  
 Vegetariano  
**Creme de couve portuguesa c/ ervilhas** [Pode conter: 9]  
**Legumes grelhados c/ ervilhas e batata** [Contém: 12 Pode conter: 9]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Banana**  
 Lanche  
**logurte c/ maçã** [Contém: 7 Pode conter: 6]  
**logurte 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 espinafres c/ bacalhau fresco** [Contém: 4]  
**Sopa de espinafres**  
 Prato  
**Arroz de atum c/ salada de tomate** [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Creme de espinafres c/ feijão-frade** [Pode conter: 9]  
**Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]  
 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]

### Sexta-feira

Suplemento da manhã  
**Maçã**  
 Sopa  
**Creme de cenoura c/ peru**  
**Creme de cenoura**  
 Prato  
**Peru estufado c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]  
 Dieta  
**Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]  
 Vegetariano  
**Creme de cenoura c/ soja** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]  
**Estufado de soja c/ massa e brócolos** [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Pera triturada**  
 Lanche  
**logurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]  
**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1, 7]

### Segunda-feira

Suplemento da manhã  
**Bolachas** [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]  
 Sopa  
**Creme de abóbora c/ pato**  
**Sopa de nabo**  
 Prato  
**Empadão de carne c/ salada de cenoura e curgete** [Contém: 7 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Bife de porco grelhado c/ batata e salada de cenoura e curgete**  
 Vegetariano  
**Creme de abóbora c/ grão** [Pode conter: 9]  
**Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Maçã cozida**  
 Lanche  
**logurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]  
**Leite e pão c/ manteiga** [Contém: 1, 7]

### Terça-feira

Suplemento da manhã  
**Pera**  
 Sopa  
**Creme de alface c/ abrótea** [Contém: 4]  
**Sopa de feijão-frade**  
 Prato  
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Dieta  
**Red fish assado ao natural c/ arroz e legumes salteados** [Contém: 4, 12]  
 Vegetariano  
**Creme de alface c/ tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]  
**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Manga e maçã**  
 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/ queijo** [Contém: 1, 3, 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

