

# ementa

## 11 a 15 MAIO de 2026



### Quarta-feira

Suplemento da manhã  
**Pão** [Contém: 1]  
 Sopa  
**Creme de cenoura c/ peru**  
**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]  
 Prato  
**Empadão de arroz c/ frango e salada de alface e milho** [Contém: 3, 7, 12]  
 Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz branco, ervilhas e cenoura** [Pode conter: 9]  
 Vegetariano  
**Creme de cenoura c/ feijão-frade** [Pode conter: 9]  
**Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de cenoura** [Pode conter: 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]  
**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 feijão-verde c/ pescada** [Contém: 4]  
**Sopa de feijão-verde c/ tomate**  
 Prato  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Pescada cozida c/ batata e couve** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Creme de feijão-verde c/ favas** [Pode conter: 9]  
**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Maçã cozida**  
 Lanche  
**logurte c/ banana** [Contém: 7 Pode conter: 6]  
**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

### Sexta-feira

Suplemento da manhã  
**Pera**  
 Sopa  
**Creme de curgete c/ coelho**  
**Sopa de agrião**  
 Prato  
**Ovos mexidos s/ salsicha c/ arroz de tomate e sal. alface e beterraba** [Contém: 3, 7, 12]  
 Dieta  
**Bife de frango grelhado c/ arroz de tomate e salada de alface e beterraba** [Contém: 12]  
 Vegetariano  
**Creme de curgete c/ feijão-vermelho** [Pode conter: 9]  
**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
 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]  
**Leite 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 couve-flor c/ frango**  
**Sopa de legumes**  
 Prato  
**Massa c/ carne de porco e salada de alface e couve roxa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]  
 Dieta  
**Carne de porco estufada ao natural c/ massa e salada de alface** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]  
 Vegetariano  
**Creme de couve-flor c/ ervilhas** [Pode conter: 9]  
**Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)** [Contém: 1 Pode conter: 3,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Maçã triturada**  
 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]

### Terça-feira

Suplemento da manhã  
**Maçã**  
 Sopa  
**Creme de alho francês c/ maruca** [Contém: 4]  
**Sopa de alho francês**  
 Prato  
**Solha assada ao natural c/ batata, feijão frade e salada de tomate** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Solha assada ao natural c/ batata, feijão frade e salada de tomate** [Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Creme de alho francês c/ lentilhas** [Pode conter: 9]  
**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]  
 Sobremesa  
**Fruta da época / Papaia e maçã**  
 Lanche  
**logurte c/ pera** [Contém: 7 Pode conter: 6]  
**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

