

ementa

18 a 22 MAIO de 2026



Quarta-feira
Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]
Sopa
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
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
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
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
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
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
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
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Leite creme [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]
Lanche
Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Terça-feira
Suplemento da manhã
Pera
Sopa
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
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
Leite e pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 7]

Sexta-feira
Suplemento da manhã
Maçã
Sopa
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
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época
Lanche
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

