

# ementa

## 26 a 29 MAIO de 2026



### Segunda-feira

### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

Sopa

**Sopa de abóbora e espinafres**

Prato

**Almôndegas mistas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Almôndegas vegetarianas c/ massa e salada de alface e curgete** [Contém: 1, 6, 9, 12 Pode conter: 3,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**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

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1, 14]

Dieta

**Pota à lagareiro c/ batata a murro e migas** [Contém: 1, 14]

Vegetariano

**Caril de favas c/ batata** [Contém: 9, 10, 12 Pode conter: 1,5,8,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

Sopa

**Sopa de feijão**

Prato

**Perca grelhada c/ arroz de espinafres e salada de tomate e beterraba** [Contém: 4, 12]

Dieta

**Perca grelhada c/ arroz de espinafres e salada de tomate e beterraba** [Contém: 4, 12]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ grão e broa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,8,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite e pão c/ fiambre** [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Arroz de frango c/ couve e salada de cenoura e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Arroz de frango c/ couve e salada de cenoura e milho** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [Pode conter: 9,10,11,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Lanche

**Leite 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

