



# ementa

## 25 a 31 MAIO de

## 2026

ALMOÇO



### Segunda-feira

Sopa  
**Sopa de nabiças**  
 Prato  
**Borrego assado c/ batata e brocolos** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Dieta  
**Borrego assado c/ batata e brocolos** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 Vegetariano  
**Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### Terça-feira

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

### Quarta-feira

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

### Quinta-feira

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  
**Gelatina** [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

### Sexta-feira

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

### SÁBADO

Sopa  
**Sopa de grão**  
 Prato  
**Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
 Dieta  
**Corvina assada ao natural c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]  
 Vegetariano  
**Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]  
 Sobremesa  
 Fruta da época

### DOMINGO

Sopa  
**Sopa juliana**  
 Prato  
**Lombo de porco assado c/ arroz de legumes e salada de alface** [Contém: 12]  
 Dieta  
**Lombo de porco assado c/ arroz de legumes e salada de alface** [Contém: 12]  
 Vegetariano  
 **Lentilhas estufadas c/ legumes e arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,11]  
 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

