



# ementa

## 08 a 14 JUNHO

## de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

**Sopa de legumes**

Prato

**Ervilhas c/ ovos escalfadas c/ arroz e salada de alface** [Contém: 3, 12 Pode conter: 9]

Dieta

**Bife de porco grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 12]

Vegetariano

**Hamburguer vegetariano grelhado c/ arroz e salada de alface e milho** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2, 4, 8, 14]

Sobremesa

**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa

**Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

**Filetes de peixe panga c/ salada russa** [Contém: 1, 3, 4, 6, 7 Pode conter: 8, 9, 11]

Dieta

**solha assada ao natural c/ salada russa** [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 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]

Quarta-feira

Sopa

**Sopa de alho francês**

Prato

**Frango estufado c/ massa, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]

Dieta

**Frango estufado c/ massa, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Quinta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde c/ tomate**

Prato

**Lulas estufadas c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 12, 14]

Dieta

**Lulas cozidas c/ batata e salada de alface e curgete** [Contém: 12, 14]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Espetada de frango grelhada c/ arroz, feijão preto e salada de tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Dieta

**Espetada de frango grelhada c/ arroz, feijão preto e salada de tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]

Vegetariano

**Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6, 13]

Sobremesa

**Fruta da época**

SÁBADO

Sopa

**Sopa de cebola**

Prato/ Dieta

**Carapau grelhado c/ batata e couve flor** [Contém: 4]

Alternativa

**Salmão grelhado c/ batata e couve flor** [Contém: 4]

Vegetariano

**Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]

Sobremesa

**Fruta da época**

DOMINGO

Sopa

**Sopa primavera** [Pode conter: 9]

Prato

**Coelho assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento** [Contém: 12]

Dieta

**Coelho assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento** [Contém: 12]

Vegetariano

**Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9, 10, 13]

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

