



ementa

22 a 28 JUNHO

de 2026



Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ fiambre / manteiga [Contém: 1, 6, 7, 9 Pode conter: 3,10,12]

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

Pão c/ queijo / manteiga / doce [Contém: 1, 3, 7 Pode conter: 8,12]

Pequeno-almoço

Nestum / Cereais [Contém: 1, 7 Pode conter: 6,8]

DOMINGO

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





ementa

22 a 28 JUNHO

de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de alface

Prato

Jardineira de peru [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ batata, feijão-verde e cenoura

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

Arroz de bacalhau c/ salada de tomate [Contém: 4, 12 Pode conter: 9]

Dieta

Bacalhau fresco grelh. c/ arroz de espinafres e salada de tomate [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

Hambúrguer misto grelhado c/ massa e salada de alface e curgete

[Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6]

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

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3, 4]

Dieta

Pescada cozida c/ ovo, batata e couve [Contém: 3, 4]

Vegetariano

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

Sobremesa

Mousse de chocolate [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Panados de frango c/ arroz de feijão e salada de alface e pimento

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

Dieta

Bife de frango estuf. natural c/ arroz e salada de alface e pimento

[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 e brócolos [Contém: 4]

Dieta

Corvina assada ao natural c/ batata e brócolos [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

Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]

Dieta

Rolo de carne picada c/ arroz de alho francês e salada de alface

[Contém: 1, 3, 6, 7, 12 Pode conter: 8,11]

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





ementa

22 a 28 JUNHO

de 2026



LANCHE

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

SÁBADO

Quarta-feira

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / doce [Contém: 1, 7 Pode conter: 8,12]

Lanche

Leite [Contém: 7]

Pão c/ manteiga / marmelada [Contém: 1, 7, 12]

DOMINGO

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





ementa

22 a 28 JUNHO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês**
- Prato
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [Contém: 4, 12]
- Dieta
- Salmão estufado ao natural c/ arroz e salada de alface** [Contém: 4, 12]
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Dieta
- Perna de frango ass. s/ temp. c/ batata, nabo e cenoura**
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ cogumelos e batata** [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de nabo**
- Prato
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Dieta
- Dourada grelhada c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Bolonhesa de soja c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 6 Pode conter: 1,5,8,9,10,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de legumes**
- Prato
- Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 12]
- Dieta
- Espetada de peru gralhada c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ arroz e salada de tomate e pepino** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

Sexta-feira

- Sopa
- Creme de cenoura**
- Prato
- Carapau frito c/ Batatas e grelos** [Contém: 1, 4 Pode conter: 3,6,7,8]
- Dieta
- Carapau cozido c/ batata e grelos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Esparguete salteado c/ brócolos, cogumelos e ervilhas** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época**

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de repolho**
- Prato
- Massa c/ legumes e carne de porco** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,9,10,11]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ massa e couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas)** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]
- Sobremesa
- Fruta da época**

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Dieta
- Bacalhau cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade** [Contém: 12 Pode conter: 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





ementa

22 a 28 JUNHO

de 2026



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Segunda-feira

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

Sexta-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

SÁBADO

Ceia

Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Quarta-feira

Ceia

logurte e bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]

DOMINGO

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

