



ementa

06 a 12 JULHO

de 2026



Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Segunda-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Sexta-feira

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Terça-feira

Pequeno-almoço

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

SÁBADO

Pequeno-almoço

Leite [Contém: 7]

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

Quarta-feira

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

06 a 12 JULHO

de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

Sopa de legumes

Prato

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de cenoura e curgete [Contém: 12]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ batata e salada de cenoura e curgete [Contém: 12]

Vegetariano

Bolonesa de soja c/ batata e salada de cenoura e curgete [Contém: 6, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão-branco c/ nabo

Prato

Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4, 12]

Dieta

Abrótea estuf. ao natural c/ arroz de cenoura, feijão verde [Contém: 4, 12]

Vegetariano

Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

Fruta da época

Quarta-feira

Sopa

Sopa de couve-flor

Prato

Carne de porco assada c/ massa e legumes salteados [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

bife de porco abafado ao natural c/ massa e legumes salteados [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

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

Sobremesa

Fruta da época

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato/ Dieta

Sardinha grelhada c/ batata e salada de alface e tomate [Contém: 4, 12]

Alternativa

Bacalhau fresco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate

[Contém: 4, 12]

Vegetariano

Tofu de cebolada c/ batata e salada de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]

Sobremesa

Leite creme [Contém: 3, 7, 12 Pode conter: 1,2,4,5,6,8,9,10,11,13,14]

Sexta-feira

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Cozido à portuguesa [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Cozido à portuguesa "pobre"

Vegetariano

Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]

Sobremesa

Fruta da época

SÁBADO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e salada de tomate e beterraba [Contém: 4, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Dieta

Bacalhau fresco estufado ao natural c/ arroz e salada de tomate e beterraba [Contém: 4, 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Vegetariano

Salada mexicana (Batata, feijão, milho, feijão-verde, pimento) [Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

DOMINGO

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Frango de churrasco c/ batata frita e salada de alface e tomate

[Contém: 12]

Dieta

Frango de churrasco c/ batata loura e salada de alface e tomate

[Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Estufado de legumes c/ cogumelos e batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

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

06 a 12 JULHO

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

06 a 12 JULHO

de 2026



JANTAR

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de feijão-verde**
- Prato
- Arroz de peixe** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
- Dieta
- Arroz de peixe** [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14 Pode conter: 5,7,8,9,10,11]
- Vegetariano
- Salada de grão de bico, milho e brócolos** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de nabijas**
- Prato
- Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate** [Contém: 12]
- Dieta
- Espetada de peru grelhada c/ batata e salada de tomate** [Contém: 12]
- Vegetariano
- Jardineira de tofu** [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de alface**
- Prato
- Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]
- Dieta
- Perca grelhada c/ arroz e brócolos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ feijão-preto e arroz** [Pode conter: 9,10,11,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Canja c/ couve** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Carnes mistas cozidas c/ arroz, cenoura e ervilhas** [Pode conter: 9]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ arroz, cenoura e ervilhas** [Pode conter: 9]
- Vegetariano
- Migas de feijão-frade c/ broa e couve** [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato
- Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Dieta
- Salmão grelhado c/ arroz de cenoura e couve-flor** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Estufado de legumes c/ grão e massa** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Massa c/ vitela e salada de alface** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
- Dieta
- Vitela cozida c/ massa e salada de alface** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura)** [Contém: 1 Pode conter: 3,13]
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
- Sopa de abóbora e ervilhas** [Pode conter: 9]
- Prato
- Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [Contém: 4, 12]
- Dieta
- Red fish ass. natural c/ arroz de legumes e salada alface** [Contém: 4, 12]
- Sobremesa
- Hambúrguer veg. grelh. c/ arroz de legumes e salada alface** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
- 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

06 a 12 JULHO

de 2026



Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Ceia

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

Ceia

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

Sexta-feira

Terça-feira

Ceia

Leite e torradas [Contém: 1, 7]

Ceia

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

SÁBADO

Quarta-feira

Ceia

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

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

