



ementa

29 Junho a 03 Julho de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã
Pão [Contém: 1]
 Sopa
Creme de couve portuguesa c/ pato
Sopa à lavrador [Contém: 1 Pode conter: 3]
 Prato
Arroz de pato c/ salada de alface e curgete [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9,10,11]
 Dieta
Frango cozido c/ arroz cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 12]
 Vegetariano
Creme de couve portuguesa c/ tofu [Contém: 1, 6 Pode conter: 5,8,9,10,11,12]
Tofu grelhado c/ arroz de cenoura e salada de alface e curgete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10]
 Sobremesa
Fruta da época / Manga e maçã
 Lanche
logurte c/ pera [Contém: 7 Pode conter: 6]
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
Creme de brócolos c/ pescada [Contém: 4]
Sopa de cebola
 Prato
Salada de bacalhau c/ grão, batata e ovo [Contém: 3, 4]
 Dieta
Salada de bacalhau c/ grão, batata e ovo [Contém: 3, 4]
 Vegetariano
Creme de brócolos c/ ervilhas [Pode conter: 9]
Salada fria de couscous e ervilhas [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]
 Sobremesa
Fruta da época / Pera
 Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cereais de arroz e trigo integral c/ leite [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Suplemento da manhã
Pera
 Sopa
Creme de alho francês c/ frango
Sopa de agrião
 Prato
Ovos mexidos , arroz cenoura e salada alface e pimento [Contém: 3, 7, 12]
 Dieta
Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
 Vegetariano
Creme de alho francês c/ feijão-vermelho [Pode conter: 9]
Hambúrguer vegetariano c/ arroz de tomate e salada de alface e pimento [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 12 Pode conter: 2,4,8,14]
 Sobremesa
Fruta da época / Banana
 Lanche
logurte c/ maçã [Contém: 7 Pode conter: 6]
Leite e pão c/ queijo fresco de barrar [Contém: 1, 7]

Segunda-feira

Suplemento da manhã
Bolachas [Contém: 1, 3, 6, 7, 11, 12 Pode conter: 5,8,10]
 Sopa
Creme de cenoura c/ coelho
Sopa de Lentilhas
 Prato
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Dieta
Costeleta de porco grelh. c/ massa e salada de alface e tomate [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
 Vegetariano
Creme de cenoura c/ grão [Pode conter: 9]
Massa siciliana (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]
 Sobremesa
Fruta da época / Maçã triturada
 Lanche
logurte c/ banana [Contém: 7 Pode conter: 6]
Leite e pão c/ manteiga [Contém: 1, 7]

Terça-feira

Suplemento da manhã
Maçã
 Sopa
Creme de alface c/ perca [Contém: 4]
Sopa de Peixe [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 7,9,10]
 Prato
Atum c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4, 6]
 Dieta
Atum em água c/ ovo, feijão-frade, batata e cenoura [Contém: 3, 4]
 Vegetariano
Creme de alface c/ feijão-frade [Pode conter: 9]
Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
 Sobremesa
Fruta da época / Pera cozida
 Lanche
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Pão c/ queijo [Contém: 1, 3, 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

