



# ementa

## 29 Junho a 05

## Julho de 2026



Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

**Pão c/ leite** [Contém: 1, 7]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

SÁBADO

Quarta-feira

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Pequeno-almoço

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 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

## 29 Junho a 05

## Julho de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa

**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

**Massa siciliana** (Grão, alho-francês, cenoura, tomate e azeitonas) [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,10,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Terça-feira

Sopa

**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

**Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

Quarta-feira

Sopa

**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

**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**

Quinta-feira

Sopa

**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

**Salada fria de couscous e ervilhas** [Contém: 1, 6, 8, 9 Pode conter: 5,10,11,13]

Sobremesa

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

Sexta-feira

Sopa

**Sopa de agrião**

Prato

**Ovos mexidos c/ salsicha, arroz cenoura e salada alface e pimento** [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 12]

Dieta

**Peitinhos de frango estufados ao natural c/ arroz e salada de alface e pimento** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Hambúguer 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**

SÁBADO

Sopa

**Sopa de ervilhas** [Pode conter: 9]

Prato

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [Contém: 4]

Dieta

**Cavala grelhada c/ batata e couve** [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**

DOMINGO

Sopa

**Sopa de couve lombarda**

Prato

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Chanfana de peru c/ arroz e salada de alface e pepino** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

**Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ arroz** [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

## 29 Junho a 05

## Julho de 2026



LANCHE

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ queijo** [Contém: 1, 3, 7]

Quinta-feira

Segunda-feira

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Sexta-feira

Terça-feira

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Lanche

**Papa láctea/ não láctea** [Contém: 1, 7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

SÁBADO

Quarta-feira

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

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

Lanche

**logurte c/ fruta** [Contém: 7 Pode conter: 6]

**Cevada / leite / chá** [Contém: 1, 7]

**Pão c/ manteiga/ doce / marmelada** [Contém: 1, 7, 12 Pode conter: 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

## 29 Junho a 05

## Julho de 2026



JANTAR

### Segunda-feira

Sopa

**Sopa de couve-flor**

Prato

**Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor** [Contém: 4]

Dieta

**Maruca cozida c/ batata, cenoura e couve flor** [Contém: 4]

Vegetariano

**Jardineira de cogumelos** [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Terça-feira

Sopa

**Sopa de espinafres**

Prato

**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]

Dieta

**Bife de peru grelh. c/ arroz alho francês e salada alface** [Contém: 12]

Vegetariano

**Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas** [Contém: 12]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quarta-feira

Sopa

**Sopa de feijão-verde**

Prato

**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4, 12]

Dieta

**Robalo grelhado c/ batata e legumes salteados** [Contém: 4, 12]

Vegetariano

**Legumes salteados c/ feijão e batata** [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Quinta-feira

Sopa

**Creme de legumes**

Prato

**Vitela estufada c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Dieta

**Vitela cozida c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]

Vegetariano

**Estufado de soja c/ massa e salada de tomate** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### Sexta-feira

Sopa

**Sopa de abóbora e alface**

Prato

**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Dieta

**Red fish cozido c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]

Vegetariano

**Lentilhas estufadas c/ legumes e batata** [Pode conter: 9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### SÁBADO

Sopa

**Sopa de brócolos**

Prato

**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]

Dieta

**Ervilhas c/ ovos escalfados c/ arroz** [Contém: 3 Pode conter: 9]

Vegetariano

**Tofu salteado c/ legumes e arroz** [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]

Sobremesa

**Fruta da época**

### DOMINGO

Sopa

**Sopa de curgete**

Prato

**Raia cozida c/ m. de escabeche c/ batata, couve-flor e cenoura**

[Contém: 4, 12 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

**Raia cozida c/ batata, couve-flor e cenoura** [Contém: 4]

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

## 29 Junho a 05

## Julho de 2026



Reforço

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

Quinta-feira

Segunda-feira

Reforço

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

Ceia

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

Sexta-feira

Terça-feira

Reforço

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

Reforço

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

SÁBADO

Quarta-feira

Reforço

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

Reforço

Leite, chá 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

