



# ementa

## 06 a 10 JULHO

### de 2026



#### Quarta-feira

Suplemento da manhã

**Pão** [Contém: 1]

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**

Lanche

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

#### Segunda-feira

Suplemento da manhã

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

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

**Bolonhesa 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**

Lanche

**Leite 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

**Sopa de alho francês**

Prato

**Bacalhau fresco grelhado c/ batata e salada de alface e tomate** [Contém: 4, 12]

Dieta

**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]

Lanche

**Cereais de arroz e trigo integral c/ leite** [Contém: 1, 7 Pode conter: 5,8]

#### Terça-feira

Suplemento da manhã

**Pera**

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**

Lanche

**Leite e pão c/ queijo** [Contém: 1, 3, 7]

#### Sexta-feira

Suplemento da manhã

**Maçã**

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**

Lanche

**logurte e pão c/ queijo fresco de barrar** [Contém: 1, 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

