



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

