



# 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 loura e salada de alface e tomate** [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]  
 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

