



ementa

27 a 31 JULHO

de 2026



Quarta-feira

Suplemento da manhã

Pão [Contém: 1]

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]

Dieta

Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho [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

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada de alface e beterraba [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10]

Dieta

Ovos mexidos c/ arroz de cenoura e salada de alface e beterraba [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10]

Vegetariano

Massa primavera (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,13]

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 feijão-verde c/ tomate

Prato

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Dieta

Bacalhau fresco cozido c/ batata e couve [Contém: 4]

Vegetariano

Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata [Contém: 12 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]

Alternativa

Aletria [Contém: 1, 3, 7, 12 Pode conter: 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

Maçã

Sopa

Caldo verde

Prato

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Dieta

Pescada cozida c/ batata e feijão-verde [Contém: 4]

Vegetariano

Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos 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

Pera

Sopa

Sopa de curgete

Prato

Feijoada à transmontana (s/ enchidos) c/ arroz [Contém: 6, 7, 12]

Dieta

Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve

Vegetariano

Feijoada de curgete c/ arroz [Contém: 12 Pode conter: 6,13]

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

