



ementa

03 a 09 AGOSTO

de 2026



ALMOÇO

Segunda-feira

Sopa
Sopa de nabo
Prato
Rojões c/ batata e salada de alface [Contém: 12]
Dieta
Bife de porco grelhado c/ batata e salada de alface [Contém: 12]
Vegetariano
Estufado de legumes c/ grão e massa [Contém: 1, 12 Pode conter: 3,6,8,9,10,11,13]
Sobremesa
Fruta da época

Terça-feira

Sopa
Sopa de Favas
Prato
Arroz de atum c/ salada de tomate [Contém: 4, 6, 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Red Fish assado ao natural c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Tofu salteado c/ legumes e arroz [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5,8,9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

Quarta-feira

Sopa
Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato
Frango assado c/ batata e legumes salteados [Contém: 12 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
frango assado s/ temperos c/ batata e legumes salteados [Contém: 12]
Vegetariano
Legumes grelhados c/ ervilhas e batata [Contém: 12 Pode conter: 9]
Sobremesa
Fruta da época

Quinta-feira

Sopa
Sopa de espinafres
Prato
Peixe espada grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
Dieta
Bacalhau fresco grelhado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 4, 12]
Vegetariano
Migas de feijão-frade c/ broa e couve [Contém: 1, 12 Pode conter: 6,13]
Sobremesa
Gelatina [Contém: 12 Pode conter: 1,3,5,6,7,8,9,10,11]

Sexta-feira

Sopa
Creme de cenoura
Prato
Peru estufado c/ massa e brócolos [Contém: 1, 12 Pode conter: 3]
Dieta
Peitinhos de peru estufados ao natural c/ massa e brócolos [Contém: 1
Pode conter: 3,5,8,9,10,11]
Vegetariano
Estufado de soja c/ massa e brócolos [Contém: 1, 6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11,12]
Sobremesa
Fruta da época

SÁBADO

Sopa
Sopa primavera [Pode conter: 9]
Prato
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Dieta
Caldeirada mista c/ salada de alface [Contém: 4, 12, 14 Pode conter: 9,10,11]
Vegetariano
Jardineira de cogumelos [Pode conter: 9,10,11]
Sobremesa
Fruta da época

DOMINGO

Sopa
Sopa de repolho
Prato
Carne de porco assada C/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimentos [Contém: 12 Pode conter: 9]
Dieta
Carne de porco assada C/ arroz de ervilhas e salada de alface e pimentos [Contém: 12 Pode conter: 9]
Vegetariano
Arroz colorido (Feijão-branco, milho, pimento e cenoura) [Contém: 12 Pode conter: 6,13]
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

