



Ementa Semanal: 1 a 5 de setembro de 2025



2ª FEIRA	PA ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
		Sopa	Creme de cenoura e alho francês
		Geral	Chili <i>beans</i> com arroz branco e salada de alface e tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Dieta	Picadinho de novilho simples com arroz de cenoura e salada de alface (12)
		Crianças	Chili <i>beans</i> com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Outras refeições	Chili <i>beans</i> com arroz branco e salada de alface e tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	L	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada
		Sopa	Creme de cenoura e alho francês
		Geral	Pescada cozida com todos (3,4)
		Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	PA ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce
		Sopa	Sopa primavera
		Geral	Massinha de peixe (tamboril, salmão e redfish) e delícias do mar com salada de alface e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Dieta	Massinha de peixe simples (pescada e redfish) com salada de alface (1,3,4,6,10)
		Crianças	Massinha de peixe (tamboril e salmão) e delícias do mar com salada de alface, tomate e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Outras refeições	Massinha de peixe (tamboril, salmão e redfish) e delícias do mar com salada de alface e cenoura (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	L	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de peru
		Sopa	Sopa primavera
		Geral	Entremeadada no forno com arroz de coentros e salada mista (12)
		Sobremesa	Fruta da época
4ª FEIRA	PA ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Caldo verde (6,7,12)
		Geral	Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada e alface roxa (12)
		Dieta	Arroz de frango simples com salada de alface frisada e alface roxa
		Crianças	Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)
		Outras refeições	Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada e alface roxa (12)
		Sobremesa	Doce (3,7)
JANTAR	L	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
		Sopa	Caldo verde (6,7,12)
		Geral	Lasanha de atum com salada de alface e tomate (1,3,4,7)
		Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	PA ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Sopa de espinafres
		Geral	Robalo no forno com molho à espanhola com batata e brócolos cozidos (4,12)
		Dieta	Robalo no forno com salsa, batata e brócolos cozidos (4)
		Crianças	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4,12)
		Outras refeições	Robalo com molho à espanhola com batata e brócolos cozidos (4,12)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	L	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce
		Sopa	Sopa de espinafres
		Geral	Pá de porco no forno com laranja e alecrim, arroz de cenoura e salada de tomate (12)
		Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	PA ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de peru
		Sopa	Creme de legumes com grão
		Geral	Roti de peru assado com salteado de penne e legumes (1,3,6,10,12)
		Dieta	Roti de peru assado ao natural com penne e puré de legumes (1,3,6,10,12)
		Crianças	Roti de peru assado com salteado de penne e macedónia de legumes (cenoura, milho, feijão verde) (1,3,6,10,12)
		Outras refeições	Roti de peru assado com salteado de penne e legumes (1,3,6,10,12)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	L	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Creme de legumes com grão
		Geral	Rissóis de camarão com arroz de grelos e salada de tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Sobremesa	Fruta da época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (4328N)**, **Susana Neves (0309N)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



Ementa Semanal: 8 a 12 de setembro de 2025



2ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
		Sopa	Creme de couve flor
		Geral	Febras estufadas com molho de agri-doce e ananás, esparguete e salada de alface, tomate e orégãos (1,3,10)
		Dieta	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)
		Crianças	Perna de frango no forno com esparguete à italiana e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)
		Outras refeições	Febras com molho de agri-doce e ananás, esparguete e salada de alface, tomate e orégãos (1,3,10)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada
		Sopa	Creme de couve flor
		Geral	Abrótea de cebolada com batata cozida e cenoura baby (4)
		Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce
		Sopa	Sopa de feijão verde
		Geral	Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)
		Dieta	Redfish no forno com arroz de grelos e cenoura (4)
		Crianças	Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)
		Outras refeições	Redfish no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de peru
		Sopa	Sopa de feijão verde
		Geral	Estufado de vitela com legumes e puré de batata (7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Sopa de ervilhas
		Geral	Bife de frango ao alhinho com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3,6,7,10)
		Dieta	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, massa tricolor e feijão verde cozido (1,3,6,10)
		Crianças	Bife de frango ao alhinho com massa tricolor e cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,7)
		Outras refeições	Bife de frango ao alhinho com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3,6,7,10)
		Sobremesa	Doce (3,7)
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
		Sopa	Sopa de ervilhas
		Geral	Arroz de marisco com salada de tomate (2,4,14)
		Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Sopa de nabiças
		Geral	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura (4)
		Dieta	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura (4)
		Crianças	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve-flor cozida (4)
		Outras refeições	Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura (4)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce
		Sopa	Sopa de nabiças
		Geral	Cubos de peru estufados com batata assada e salada mista (12)
		Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de peru
		Sopa	Creme de courgette e coentros
		Geral	Carne de porco à portuguesa com salada mista (12)
		Dieta	Carne de vaca estufada simples com cubos de cenoura, batata assada e salada mista
		Crianças	Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cenoura e milho (12)
		Outras refeições	Carne de porco à portuguesa com salada mista
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
		Sopa	Creme de courgette e coentros
		Geral	Calarames no forno com arroz de ervilhas e cenoura cozida (1a14)
		Sobremesa	Fruta da época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)



Ementa Semanal: 15 a 19 de setembro de 2025



2ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de brócolos
			Geral	Hambúrguer de vaca no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
			Dieta	Picadinho de novilho simples com arroz de cenoura e salada de alface (12)
			Crianças	Hambúrguer de vaca no forno com farfalle e salada de alface, tomate e pepino (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
			Outras refeições	Hambúrguer de vaca no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
			Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce
			Sopa	Sopa de nabo com cubos de cenoura
			Geral	Solha no forno com batata e espinafres salteados (4)
			Dieta	Solha no forno com batata e espinafres salteados (4)
			Crianças	Solha no forno com ovo, batata, abóbora e espinafres salteados (3,4)
			Outras refeições	Solha no forno com batata e espinafres salteados (4)
			Sobremesa	Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate (12)
			Dieta	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface
			Crianças	Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)
			Outras refeições	Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface e tomate (12)
			Sobremesa	Doce (3,7)
5ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Crema de legumes com lentilhas
			Geral	Bacalhau no forno com batatinha, grelos e broa (1,4,7)
			Dieta	Bacalhau no forno com batatinha e grelos (4)
			Crianças	Bacalhau no forno com batatinha, grelos, cenoura e broa (1,4,7)
			Outras refeições	Bacalhau no forno com batatinha, grelos e broa (1,4,7)
			Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Crema de abóbora e hortelã
			Geral	Empadão de arroz de vitela com legumes incorporados ((1,3,6,7,8,12)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
7ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
8ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
9ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
10ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
11ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
12ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
13ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
14ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
15ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
16ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
17ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
18ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
19ª FEIRA	ALMOÇO	PA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ manteiga
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)
			Sobremesa	Fruta da época
		JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo
			Sopa	Sopa de couve portuguesa
			Geral	Filete de escamudo no forno com batata cozida e couve flor (4)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergênicos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergênicos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequeto (5758N)



Ementa Semanal: 22 a 26 de setembro de 2025



2ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Grelos
		Geral	Feijoada com arroz de cenoura e lombardo cozido (6,7,12)
		Dieta	Arroz de frango com cenoura, lombardo e coentros
		Crianças	Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido
		Outras refeições	Feijoada com arroz de cenoura e lombardo cozido (6,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
		Sopa	Grelos
		Geral	Abrótea cozida com batata e legumes (4)
3ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
		Sopa	Courgette e cenoura
		Geral	Pescada à Zé do Pipo com salada mista (1,3,4,7,12)
		Dieta	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozidas (4)
		Crianças	Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)
		Outras refeições	Pescada à Zé do Pipo com salada mista (1,3,4,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		Sopa	Courgette e cenoura
		Geral	Cubos de peru à caçador com espirais e couve flôr (1,3)
4ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		Sopa	Nabiças
		Geral	Almôndegas de tomata com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)
		Dieta	Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada de alface (1,3,6,7,12)
		Crianças	Almôndegas de tomata com esparguete e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,7,12)
		Outras refeições	Almôndegas de tomata com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)
		Sobremesa	Doce (3,7)
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Nabiças
		Geral	Salmão no forno com batata cozida e grelos salteados (4,12)
5ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
		Sopa	Lombardo com feijão
		Geral	Pescadinhas de rabo na boca com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino (1,3,4)
		Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (4)
		Crianças	Pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino (4,12)
		Outras refeições	Pescadinhas de rabo na boca com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino (1,3,4)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		Sopa	Lombardo com feijão
		Geral	Frango estufado com massa e legumes (1,3,6,10)
6ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		Sopa	Couve flor
		Geral	Pá de porco no forno com batata e cenoura, feijão-verde e courgette cozidos
		Dieta	Cubos de frango estufados simples com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozidos
		Crianças	Pá de porco no forno com batata e cenoura, feijão-verde e courgette assados
		Outras refeições	Pá de porco no forno com batata e cenoura, feijão-verde e courgette cozidos
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte (1,6,7)
		Sopa	Couve flor
		Geral	Tintureira de caldeirada com arroz de coentros e salada de tomate (4)
7ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Grelos
		Geral	Feijoada com arroz de cenoura e lombardo cozido (6,7,12)
		Dieta	Arroz de frango com cenoura, lombardo e coentros
		Crianças	Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido
		Outras refeições	Feijoada com arroz de cenoura e lombardo cozido (6,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
		Sopa	Grelos
		Geral	Abrótea cozida com batata e legumes (4)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergênicos de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergênicos: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequeto (5758N)



Ementa Semanal: 29 de setembro a 3 de outubro de 2025



2ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Creme de legumes com coentros
		Geral	Alheira no forno com arroz de grelos (1,12)
		Dieta	Perna frango assada ao natural com laranja, arroz de cenoura e espinafres salteados
		Crianças	Arroz de pato simples com cenoura, alho francês e espinafres salteados
		Outras refeições	Alheira no forno com arroz de grelos (1)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
		Sopa	Creme de legumes com coentros
		Geral	Massinha de red-fish e delícias do mar com legumes (1,2,3,4,6,7,12,14)
3ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
		Sopa	Nabo
		Geral	Salada russa de atum (3,4,12)
		Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)
		Crianças	Salada russa de atum (3,4,12)
		Outras refeições	Salada russa de atum (3,4,12)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		Sopa	Nabo
		Geral	Arroz malandrinho de frango com cenoura e espinafres
4ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		Sopa	Caldo verde
		Geral	Cubos de porco estufados com cogumelos, com esparguete e salada de tomate (1,3)
		Dieta	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface (1,3)
		Crianças	Cubos de porco estufados com cogumelos, com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba(1,3)
		Outras refeições	Cubos de porco estufados com cogumelos, com esparguete e salada de tomate (1,3)
		Sobremesa	Doce (7)
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Caldo verde
		Geral	Caldeirada de bacalhau (4)
5ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
		Sopa	Grão com couve coração
		Geral	Peixe-espada no forno com molho de manteiga e limão com batata, cenoura e brócolos (4,7,12)
		Dieta	Peixe-espada no forno com molho de manteiga e limão com batata, cenoura e brócolos (4,7,12)
		Crianças	Filetes de panga no forno com batata, cenoura, couve flor e brócolos (4)
		Outras refeições	Peixe-espada no forno com molho de manteiga e limão com batata, cenoura e brócolos (4,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		Sopa	Grão com couve coração
		Geral	Novilho à primavera com arroz branco e salada de alface (12)
6ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		Sopa	Cenoura e alho francês
		Geral	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e pepino (3)
		Dieta	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface
		Crianças	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3)
		Outras refeições	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e pepino (3)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte(1,6,7)
		Sopa	Cenoura e alho francês
		Geral	Pescada de cebolada com batata e feijão verde (4)
7ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		Sopa	Cenoura e alho francês
		Geral	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e pepino (3)
		Dieta	Frango estufado simples com arroz de hortelã e salada de alface
		Crianças	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3)
		Outras refeições	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e pepino (3)
		Sobremesa	Fruta da época
	JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte(1,6,7)
		Sopa	Cenoura e alho francês
		Geral	Pescada de cebolada com batata e feijão verde (4)

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (4328N), Susana Neves (0309N) e Ana Catarina Pequito (5758N)