



## Ementa Semanal: 6 a 10 de abril de 2026



FEIRA	ALMOÇO	ALMOÇO
2ª FEIRA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
	Sopa	Sopa camponesa
	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	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
	Sopa	Sopa camponesa
	Geral	Lombo de tamboril estufado com batata com cenoura e couve flor (4)
	Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
	Sopa	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã
	Geral	Solha no forno com azeite e alho com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)
	Dieta	Solha no forno com batata e feijão verde cozido (4)
	Crianças	Solha no forno com azeite e alho com batata, cenoura, courgette e feijão verde cozido (4)
	Outras refeições	Solha no forno com azeite e alho com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
	Sopa	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã
	Geral	Hambúrguer de aves no forno com massa penne e brócolos (1,3)
	Sobremesa	Fruta da época
4ª FEIRA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
	Sopa	Sopa de feijão verde
	Geral	Frango de caril com arroz branco e salada mista (8,9,10,11)
	Dieta	Frango assado ao natural com pó de caril, arroz de cenoura e salada de alface (8,9,10,11)
	Crianças	Frango de caril com arroz branco e salada de alface, cenoura e couve roxa (8,9,10,11)
	Outras refeições	Frango de caril com arroz branco e salada mista (8,9,10,11)
	Sobremesa	Doce (7)
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
	Sopa	Sopa de feijão verde
	Geral	Posta de atum no forno com batata e cenoura baby cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Esparguete à buscaiola (atum, bacon, cogumelos, azeitona) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4,6,7,10,12)
	Dieta	Medalhões de pescada cozidos com molho de tomate e cenoura com batata cozida e legumes (4)
	Crianças	Esparguete à buscaiola (atum, bacon, cogumelos, azeitona) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4,6,7,10,12)
	Outras refeições	Esparguete à buscaiola (atum, bacon, cogumelos, azeitona) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4,6,7,10,12)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
	Sopa	Sopa de espinafres
	Geral	Croquetes com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
	Sopa	Creme de courgette e batata doce
	Geral	Salsichas de porco com couve lombarda e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)
	Dieta	Salsicha de aves grelhada com arroz branco e cenoura ralada (1,6,7,12)
	Crianças	Salsichas de aves com couve lombarda, courgette e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)
	Outras refeições	Salsichas de aves com couve lombarda e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte (1,6,7)
	Sopa	Creme de courgette e batata doce
	Geral	Empadão de peixe com cenoura (1,3,4,6,7,8,12)
	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 Tremoço; 14 Moluscos  
ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (4328N) e Ana Catarina Pequito (5758N)



## Ementa Semanal: 13 a 17 de abril de 2026



FEIRA	ALMOÇO	ALMOÇO
2ª	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
	Sopa	Creme de alho francês
	Geral	Perninhas de frango à primavera com massa espiral (1,3,6,10)
	Dieta	Perninhas de frango estufadas simples com massa espiral com orégãos e salada (1,3,6,10)
	Crianças	Perninhas de frango à primavera (cenoura, milho, feijão verde )com massa espiral (1,3,6,10)
	Outras refeições	Perninhas de frango à primavera com massa espiral (1,3,6,10)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
	Sopa	Creme de alho francês
	Geral	Caril de peixe (tintureira) com arroz branco e brócolos cozidos (4,12)
	Sobremesa	Fruta da época
3ª	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
	Sopa	Sopa de grelos e feijão manteiga
	Geral	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)
	Crianças	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos e feijão verde (4)
	Outras refeições	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
	Sopa	Sopa de grelos e feijão manteiga
	Geral	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e cenoura (1,3,6,10,12)
	Sobremesa	Fruta da época
4ª	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
	Sopa	Sopa de legumes
	Geral	Favas com entrecosto e arroz branco (12)
	Dieta	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Crianças	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Outras refeições	Favas com entrecosto e arroz branco (12)
	Sobremesa	Doce (7)
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
	Sopa	Sopa de legumes
	Geral	Atum à lagareiro com batata e grelos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
5ª	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
	Sopa	Sopa de alface
	Geral	Filete escamudo no forno com batata cozida e salteado de cenoura, alho francês e ervilhas (4)
	Dieta	Filete escamudo no forno ao natural com molho verde, batata cozida e cenoura ralada (4)
	Crianças	Filete escamudo no forno com batata cozida e salteado de cenoura, alho francês e couve flor (4)
	Outras refeições	Filete escamudo no forno com batata cozida e salteado de cenoura, alho francês e ervilhas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
	Sopa	Sopa de alface
	Geral	Entremeada no forno com arroz alegre e salada de alface (12)
	Sobremesa	Fruta da época
6ª	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
	Sopa	Creme de courgette, cenoura e coentros
	Geral	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)
	Dieta	Macarronada de peru simples com salada de alface (1,3)
	Crianças	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)
	Outras refeições	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)
	Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte(1,6,7)
	Sopa	Creme de courgette, cenoura e coentros
	Geral	Corvina cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos (4)
	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)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



## Ementa semanal: 20 a 24 de abril de 2026



2ª FEIRA	ALMOÇO	<b>PEQ. ALMOÇO</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
		<b>Geral</b>	Arroz à valenciana (cubos de porco, frango, salsichas e ervilhas) com salada de alface e tomate (1,6,7,12)
		<b>Dieta</b>	Arroz de frango simples (frango, cenoura e feijão-verde) com salada de alface
		<b>Crianças</b>	Arroz à valenciana (cubos de porco, frango, salsichas aves cenoura e ervilhas) com salada de alface, cenoura e tomate (1,6,7,12)
		<b>Outras refeições</b>	Arroz à valenciana (cubos de porco, frango, salsichas e ervilhas) com salada de alface e tomate (1,6,7,12)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	<b>LANCHE</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)
		<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
		<b>Geral</b>	Massinha de pescada e brócolos (1,3,4,6,10)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	<b>PEQ. ALMOÇO</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
		<b>Sopa</b>	Sopa de gelos
		<b>Geral</b>	Filete de pescada no forno com pimentos, batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
		<b>Dieta</b>	Filete de pescada no forno ao natural com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
		<b>Crianças</b>	Filete de pescada no forno com pimentos, batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
		<b>Outras refeições</b>	Filete de pescada no forno com pimentos, batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	<b>LANCHE</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		<b>Sopa</b>	Sopa de gelos
		<b>Geral</b>	Perna de peru no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada de tomate (12)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	<b>PEQ. ALMOÇO</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
		<b>Geral</b>	Cubos de peru estufados com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12)
		<b>Dieta</b>	Cubos de peru estufados simples com hortelã, arroz de cenoura e salada de alface (12)
		<b>Crianças</b>	Cubos de peru estufados com arroz alegre ( cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface(12)
		<b>Outras refeições</b>	Cubos de peru estufados com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12)
		<b>Sobremesa</b>	Doce (3,7)
JANTAR	LANCHE	<b>LANCHE</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
		<b>Geral</b>	Solha à portuguesa no forno com arroz de alho-francês e brócolos cozidos (4)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
5ª FEIRA	ALMOÇO	<b>PEQ. ALMOÇO</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
		<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças
		<b>Geral</b>	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (3,4)
		<b>Dieta</b>	Salada de paloco cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)
		<b>Crianças</b>	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e couve coração ripada (3,4)
		<b>Outras refeições</b>	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface e tomate (3,4)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	<b>LANCHE</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		<b>Sopa</b>	Sopa de nabiças
		<b>Geral</b>	Perninhas de frango estufadas com penne e grelos salteados (1,3,6,10,12)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
6ª FEIRA	ALMOÇO	<b>PEQ. ALMOÇO</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)
		<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-branco com hortaliça
		<b>Geral</b>	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3,6,10)
		<b>Dieta</b>	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface (1,3,6,10,12)
		<b>Crianças</b>	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3,6,10)
		<b>Outras refeições</b>	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3,6,10,12)
		<b>Sobremesa</b>	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	<b>LANCHE</b>	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves e/ou iogurte(1,6,7)
		<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-branco com hortaliça
		<b>Geral</b>	Chaputa no forno com batatinha assada e salada de alface (4)
		<b>Sobremesa</b>	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)** e **Ana Catarina Pequito (5758N)**



## Ementa semanal: 27 de abril a 1 de maio de 2026



2ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)
		Sopa	Creme de abóbora
		Geral	Rissóis de carne com arroz de coentros e cenoura ralada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura ralada (7)
		Crianças	Rissóis de carne com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
		Outras refeições	Rissóis de carne com arroz de coentros e cenoura ralada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal ou iogurte (1,7)	
		Sopa	Creme de abóbora
		Geral	Tintureira no forno com tomate e pimentos com puré de batata (3,4,7)
		Sobremesa	Fruta da época
3ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ fiambre de aves (1,6,7)
		Sopa	Sopa de nabo
		Geral	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de tomate (3,4,12)
		Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)
		Crianças	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de alface, tomate e pepino (3,4,12)
		Outras refeições	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de tomate (3,4,12)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ marmelada (1,7,12)	
		Sopa	Sopa de nabo
		Geral	Salsicha de porco estufada com lombardo e arroz branco (1,6,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
4ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)
		Sopa	Sopa de agrião
		Geral	Rolo de carne simples no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)
		Dieta	Rolo de carne simples no forno com massa penne e salada de alface e cenoura (1,3,12)
		Crianças	Coelho estufado com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)
		Outras refeições	Rolo de carne simples no forno com massa <i>penne</i> e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)
		Sobremesa	Doce (3,7)
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ queijo (1,7)	
		Sopa	Sopa de agrião
		Geral	Redfish no forno com batata, abóbora e courgette assadas (4)
		Sobremesa	Fruta da época
5ª FEIRA	ALMOÇO	PEQ. ALMOÇO	Café/Chá/Leite e Pão c/ creme vegetal (1,7)
		Sopa	Sopa de grão com couve coração
		Geral	Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e couve roxa (1,4)
		Dieta	Solha no forno com sumo de limão, arroz de tomate e salada de alface (4)
		Crianças	Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba (1,4)
		Outras refeições	Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura (1,4)
		Sobremesa	Fruta da época
JANTAR	LANCHE	Café/Chá/Leite e Pão c/ doce (1,7)	
		Sopa	Sopa de grão com couve coração
		Geral	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e brócolos cozidos (1,3,6,7,12)
		Sobremesa	Fruta da época
6ª FEIRA	ENCERRADO		

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 Tremoço; 14 Moluscos

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