

EMENTA GERAL: De 1 a 7 de junho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
	GERAL	Hambúrguer misto grelhado com batata frita, arroz de cenoura e salada mista (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa salteada com legumes (1,3,6,10)	Solha frita com açorda de alho e coentros e salada mista (1,4)	Jardineira de porco com legumes (6,12)	Rodelas de lulas estufadas com arroz branco e salada de tomate e cenoura (2,4,12,14)	Empadão de carne com espinafres (7)
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,3,6,7,10,12)	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa salteada com legumes (1,3,6,10)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4)	Jardineira simples de vaca com legumes	Salada de lulas (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (3,4)	Picadinho de novilho estufado simples com massa <i>penne</i> e salada (1,3)
	VEGAN	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz de cenoura e salada mista (6,10)	Seitan de cebolada molho à espanhola, batata cozida e salada (1,12)	Couscous de legumes e grão (1)	Grão estufado com legumes, arroz de cenoura e salada mista	Jardineira de soja (6)	_____	_____
	SOBREMESA	Gelado de leite (7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
JANTAR	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana de legumes	Couve-flor
	GERAL	Meia desfeita de peixe (3,4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Arroz de aves no forno com salada	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (4,7)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Omelete de peixe com massa <i>penne</i> , espinafres e cenoura (3,4)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	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.

EMENTA GERAL: De 8 a 14 de junho de 2026



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabijas	Minestrone	Creme de legumes com couve-flor	Caldo verde com rodela de chouriço (6,10)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada (1,2,4,7,12,14)	Macarronada de carne de porco aos cubos com legumes (1,3,6,10,12)	Sardinha grelhada com batata e salada de tomate e pimentos (4)	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão e salada mista (12)	Pescada cozida com ovo, batata e feijão-verde (3,4)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3)	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com macarrão e salada mista (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de alface (4)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata e feijão-verde (3,4)
	VEGAN	Seitan à Portuguesa com batata cozida e salada mista (1)	Bolonhesa de lentilhas e couve-coração (1,3)	Salada russa de tofu (6)	<i>Ratatouille</i> de legumes com seitan (6)	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabijas	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Canja (1,3)	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
		Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almondegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	Perca grelhada com batata e legumes (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate	Pescada no forno com batata e legumes cozidos	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

EMENTA GERAL: De 15 a 21 de junho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Grão com grelos	Feijão-verde	Cenoura com couve-coração	Juliana de legumes	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
	GERAL	Cubos de vaca estufados com puré de batata e salada mista (1,7)	Bacalhau com natas e salada mista (1,3,4,7,10,12)	Entrecosto assado no forno com batata e migas, salada de alface (1,12)	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,12)	Caldeira de maruca com salada (2,4,12,14)	Arroz à Valenciana simples de peru com salada mista (1,6,10,12)
	DIETA	Cubos de vaca estufados com arroz branco e salada mista	Salada de bacalhau com legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-verde) (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada de alface e cenoura	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (1,3)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista
	VEGETARANO	Soja estufada com molho de tomate, batata, cenoura e brócolos (6)	Salada de tofu com legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-verde) (6)	Migas de broa de milho com grelos e feijão-frade (1)	Risotto de cogumelos e legumes (7)	Cogumelos e feijão branco salteados com esparguete e salada mista (1,3)		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
JANTAR	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
	SOPA	Creme de legumes com massinhas (1,3)	Cenoura com couve-coração	Grão com grelos	Canja de galinha (1,3)	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
		Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor (1,3)	Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	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.

EMENTA GERAL: De 22 a 28 de junho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Macedonia	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Tentáculos de pota à Lagareiro com batatinha e grelos salteados (2,12,14)	Strogonoff de frango com massa <i>penne</i> e salada mista (1,3,6,7,10,12)	Filetes de pescada com arroz e legumes cozidos (4)	Pá de porco estufada com batata assada e salada de alface e pepino (12)	Massada de pescada com pimentos e salada mista (1,3,4)
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Solha no forno em cama de legumes com batatinha e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa <i>penne</i> e salada mista (1,3,6,10)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)	Frango estufado com batata assada e salada de alface e pepino	Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4)
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade com cogumelos e legumes	Caril de grão com arroz de legumes e salada (10)	Tofu à lagareiro com batatinha e grelos salteados (6)	Massada de legumes com lentilhas (1,3,6,10)	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada de alface e cenoura		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião	Coentros com batata-doce	Creme de ervilhas
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Peixe cozido com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 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.

EMENTA GERAL: De 29 de junho a 5 de julho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
	GERAL	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Red-fish no forno com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido, salada de alface (3,4,12)	Bifes de peru grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3,6,10)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bifanas de cebolada com arroz de grelos e salada mista (12)
	DIETA	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)	Red-fish no forno ao natural com batata cozida e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com massa tricolor e legumes cozidos (1,3,6,10)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenora e salada mista (12)
	VEGETARANO	Seitan estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (1,12)	Salada de couscous com legumes e ervilhas (1)	Arroz malandrino de feijão encarnado e legumes	Empadão de soja com legumes (3,6,7)	Massada de legumes com lentilhas (1,3,6,10)		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
	SAD	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral	Igual à Dieta Geral
JANTAR	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos	Legumes com massinhas (1,3)	Couve-portuguesa e nabo
		Meia desfeita de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (4)	Perna de frango cozida com arroz e cenoura e lombardo cozidos	Salada russa de atum (4)
	GERAL	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7)
	SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maçã Assada	Fruta da Época	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.