

EMENTA GERAL: De 6 a 12 de julho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos	Canja (1,3,6,10)	Minestrone	Creme de legumes com couve-flor	Feijão com nabiças	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 (1,3,6,10,12)	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4)	Grelhada mista de carnes com arroz de coentros e salada mista (12)	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Macarronada de porco com alho-francês e cenoura e salada mista (1,3,6,10,12)	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada (1,2,4,7,12,14)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Dourada grelhada com batata e brócolos (4)	Cubos de vaca estufados simples com macarrão e salada mista (1,3,6,10)	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)
	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	Canja (1,3,6,10)	Alho-francês	Creme de legumes com couve-flor	Feijão com nabiças	Creme de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
		Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e couve-flor (12)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Almondegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,10,12)	Peixe-espada grelhada com batata e legumes (4)	Omelete de legumes com arroz e salada de tomate (3)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3,6,10)
	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 13 a 19 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	Bifes de peru grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3,6,10)	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos (4)	Entrecosto no forno com migas e salada de alface e cenoura (1,3,6,12)	Red-fish no forno com batata e legumes cozidos (4)	Vitela estufada com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bifanas de cebolada com espirais e salada mista (1,3,6,10,12)
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa tricolor e legumes cozidos (1,3,6,10)	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Red-fish no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4)	Vitela estufada simples com cenoura e arroz branco (12)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)	Bife de peru grelhado com espirais e salada mista (1,3,6,10,12)
	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
		Arroz deatum com alho-francês e salada mista (4,12)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Perna de frango cozida com massa penne e cenoura e lombardo cozidos (1,3,6,10)	Tortilha de pescada com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Meia desfeita de peixe (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	Maça Assada	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Maça 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 Amendoin; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 20 a 26 de julho 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	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Dia Vermelho Perna de peru de tomatada com arroz de tomate e salada mista	Solha frita com açorda de alho e coentros e salada mista (1,3,4)	Arroz à Valenciana com salada mista (6,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Pá de porco estufada com massa e salada de alface e pepino (1,3,6,10,12)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	DIETA	Salada simples de pescada (4)	Perna de peru no forno simples com arroz de legumes	Solha no forno ao natural com batatinha cozida e grelos cozidos (4)	Arroz à Valenciana simples de peru com salada mista (12)	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas (4)	Frango estufado simples com massa e salada de alface e pepino (1,3,6,10)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (4)
	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)	Perninhas de frango assado com massa com cenoura e feijão-verde cozidos (1,3,6,10,12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Salada fria de peixe com massinhas e legumes salteados (1,3,6,10)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada mista
	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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 27 de julho a 2 de agosto 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	Couve-flor
	GERAL	Ovos mexidos com salsichas, batata frita e arroz branco e salada mista (1,3,6,7,12)	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4)	Rancho de porco (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3,6,10,12)	Tentáculos de pota à Lagareiro com batatinha e grelos salteados (2,12,14)	Jardineira de porco com legumes (6,12)	Lulas estufadas com arroz branco e salada de tomate e cenoura (2,4,12,14)	Esparguete à bolonhesa com espinafres (7)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista (12)	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3,6,10)	Filete de pescada no forno com arroz de tomate 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 (1,3,6,10)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	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	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Juliana	Couve-flor
		Meia desfeita de peixe (3,4)	Arroz de aves no forno com salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3,6,10)	Arroz de tamboril caldoso com coentros (2,4,14)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido	Abrótea estufada simples com batata e cenoura cozida (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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)