

EMENTA GERAL: De 6 a 10 de julho de 2026

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Creme de brócolos	Canja (1,3,6,10)	Minestrone	Creme de legumes com couve-flor	Feijão com nabi�as
	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)	Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Salada de Fruta	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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Couve-flor	Caldo verde (6,12)	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos
	GERAL	Bifes de peru grelhados com massa tricolor e legumes salteados (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 com batata e legumes cozidos (4)	Vitela estufada simples com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão 5026NE

EMENTA GERAL: De 20 a 24 de julho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Macedonia	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião
	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 no forno em cama de legumes com batatinha cozida e grelos cozidos (4)	Arroz à Valenciana simples de peru com salada mista (12)	Massada de pescada com pimentos e salada mista (1,3,4,6,10)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3,6,10,12)	Filete de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Jardineira simples de vaca com legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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