

EMENTA GERAL: De 6 a 12 de abril de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde (6,7,12)	Canja (1,3,6,10)	Brócolos	Macedónia
	GERAL	Carapau frito com açorda e salada (1,3,4)	Arroz à valenciana (6,7,12)	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Vitela assada com massa e salada (1,3,6,10)	Empadão de atum com salada (1,3,4,6,7,8,10)	Frango guisado com massa salteada com legumes (1,3,6,10)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)
	DIETA	Carapau no forno com batata e salada (4)	Frango estufado simples com arroz e salada	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Vitela assada com massa e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com batata e salada (4)	Frango estufado simples com massa e legumes (1,3,6,10)	Bacalhau cozido com batata e salada (4)
	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	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde (6,7,12)	Canja (1,3,6,10)	Brócolos	Macedónia
		Cubos de peru estufados com cogumelos, massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Salmão no forno com puré de batata e brócolos cozidos (1,3,4,6,7,8,12)	Arroz de aves com salada	Pescada cozida com batata e couve portuguesa (4)	Peru no forno com ratatouille de legumes e arroz	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada (3)	Tirinhas de porco salteadas com massa espiral e legumes (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	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 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura	Primavera	Coentros	Grelós	Feijão com hortaliça	Abóbora	Espinafres
	GERAL	Esparguete à bolonhesa com salada (1,3,6,10,12)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Frango no forno com arroz e salada	Filetes de coentrada com batata e puré de legumes (1,4,7)	Favas guisadas com entrecosto e arroz (6,12)	Massada de peixe e camarão com salada (1a14)	Arroz de pato com salada de tomate e pepino (6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada (1,3,6,10)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Frango estufado simples com arroz e salada	Filetes no forno com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Massada de peixe simples com salada (1,3,4,6,10)	Pato cozido com arroz de cenoura e salada
	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	Cenoura	Primavera	Coentros	Grelós	Feijão com hortaliça	Abóbora	Espinafres
		Redfish no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Hambúrguer de cebolada com massa e brócolos cozidos (1,3,6,7,10,12)	Salada de atum e ovo com legumes (3,4,12)	Macarronada de peru com cenoura e alho francês (1,3,6,10)	Maruca no forno com batata, cenoura e couve de bruxelas (4)	Quiche de cogumelos e legumes (1,3,7)	Abrótea no tacho com tomate e pimentos, batata e salada (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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 20 a 26 de abril de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve coração	Feijão verde	Creme de coentros	Nabiças	Alho francês	Lombardo	Legumes com grão
	GERAL	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3,6,10)	Rissóis de pescada com arroz de legumes (1a14)	Jardineira de vaca (6,12)	Perca grelhada com batata e legumes (4)	Cachaço no forno recheado com ameixa, arroz e salada (12)	Solha frita com migas de feijão frade (1,3,4)
	DIETA	Redfish cozido com batata e brócolos cozidos (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Pescada no forno com arroz e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com batata e feijão verde cozido	Perca grelhada com batata e legumes (4)	Perna de frango no forno com arroz e salada	Solha no forno com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,7)	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 coração	Feijão verde	Creme de coentros	Nabiças	Alho francês	Lombardo	Legumes com grão
		<i>Strogonoff</i> de porco com arroz e salada (7)	Corvina no forno com batata, cenoura e feijão verde (4)	Perna de peru no forno com puré de batata e salada (1,3,6,7,8,12)	Douradinhos no forno com arroz alegre (1a14)	Empadão de vitela com espinafres e cenoura (1,3,6,7,8,12)	Omelete de legumes com arroz e salada (3,7)	Frango ao pomodoro com massa e salada (1,3,6,7,10,12)
	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 Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 27 de abril a 3 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Courgette	Brócolos	Espinafres	Juliana	Cenoura com hortelã	Couve portuguesa	Feijão verde
	GERAL	Ervilhas com ovos escalfados, entremeada e arroz (1,3,6,12)	Caldeirada de pota com salada (2,4,12,14)	Bifanas de cebolada com esparguete e salada (1,3,6,10)	Rissóis de camarão com arroz de feijão, salada de alface e milho (1 a 14)	Rolo de carne misto no forno com massa e salada (1,3,6,7,10,12)	Abrótea cozida com todos (3,4)	Frango no forno com arroz e salada (1,3,6,7,9,10,11)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e legumes (4)	Roti de peru no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Abrótea cozida com batata e brócolos (4)	Frango estufado simples com arroz e salada
	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	Courgette	Brócolos	Espinafres	Juliana	Cenoura com hortelã	Couve portuguesa	Feijão verde
		Lasanha de salmão com cenoura e grelos (1,3,4,6,7,10)	Arroz de peru ao forno com salada (3)	Peixe espada no forno com batata e espinafres salteados (4)	Frango salteado com legumes e batata doce	Arroz malandrinho de peixe com salada de tomate (4)	Pá de porco no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Maruca no forno com batata, cenoura e feijão verde (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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)