

EMENTA GERAL: De 3 a 9 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Alface	Couve-coração	Feijão-branco com grelos	Canja de frango com massinhas (1,3)	Lombardo	Cenoura com couve-flor
	GERAL	Petingas fritas com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,7)	Carne de vaca estufada à primavera com massa (1,3,6,10)	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido, salada de alface (3,4,12)	Panados de peru no forno com arroz de cenoura e salada de alface (1,6,12)	Red-fish no forno com batata e cenoura cozidas (4)	Bife de frango estufado com feijão com molho de tomate e arroz branco, salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)
	DIETA	Filete de pescada no forno com batata cozida e salada mista (4)	Carne de vaca estufada simples com massa e legumes cozidos (1,3,6,10)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	Red-fish no forno com batata e cenoura cozidas (4)	Bife de frango estufado simples com arroz branco e salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde 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	Nabiças	Alface	Couve-coração	Feijão-branco com grelos	Canja de frango com massinhas (1,3)	Lombardo	Cenoura com couve-flor
		Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3)	Massinha de peixe com salada (1,3,4)	Arroz de frango com cenoura e feijão-verde	Salada russa de pescada (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura ralada (1,3)	Red-fish cozido com batata e legumes (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (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 Paio (1,6,12)	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 10 a 16 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Cenoura com ervilhas	Crema de <i>courgette</i>	Juliana de legumes	Grelas	Feijão-verde
	GERAL	Massa à Lavrador (cubos de porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10)	Bacalhau com natas com salada mista (4,7)	Arroz de pato com salada mista (6,10,12)	Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Alheira no forno com batata frita, arroz branco e grelos salteados (1,6,7,12)	Jardineira de pota (2,6,12,14)	Perna de peru no forno com arroz de ervilhas e salada mista (12)
	DIETA	Frango estufado simples com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3,6,10)	Salada quente de bacalhau (batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor) (4)	Arroz de pato simples com salada mista (12)	Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Perna de frango assada com arroz branco e salada mista (12)	Tiras de pota estufadas com batata cozida e macedónia de legumes (2,12,14)	Perna de peru no forno ao natural com arroz branco e salada mista (12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	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	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Sopa do cozido (6,7,12)	Crema de <i>courgette</i>	Cenoura com ervilhas	Grelas	Feijão-verde
		Açorda de peixe (4)	Arroz de aves no forno com salada (6,7,12)	Omelete mista com legumes salteados (4)	Pernas de frango assada com massa e slaada (1,3)	Filetes no forno com batata e legumes (4)	Febras com arroz de cenoura, salada	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 Paio (1,6,12)	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

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 17 a 23 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de <i>courgette</i>	Alface	Lentilhas	Grellos	Feijão-verde e cenoura
	GERAL	Empadão de atum (puré de batata) com cenoura ralada e espinafres (1,3,4,6,7,8,12)	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata cozida e salada mista (4,12)	Rancho de porco (porco, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10)	Arroz de tentáculos de pota com coentros, salada (2,4,12,14)	Iscas de porco de cebolada com batata cozida e legumes salteados (12)	Rissóis de pescada com arroz de grelos e salada mista (1,2,3,4,6,7,8,9,10,12,14)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4,12)	Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)	Carapau grelhado com batata cozida e salada mista (4,12)	Cubos de peru no forno com massa e salada (1,3,6,10)	Arroz simples de pescada com coentros, salada mista (4,12)	Carne de vaca cozida com batata e legumes cozidos	Filete de pescada grelhado com arroz branco e salada mista (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Pudim flan (7)	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	Ministrone (1,3)	Couve-portuguesa	Creme de <i>courgette</i>	Juliana de legumes	Lentilhas	Grellos	Feijão-verde e cenoura
		Bife de peru grelhado com esparguete (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Red-fish no forno com batata corada e salada (4)	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6,7,12)	Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (4,7)	Espetadas grelhadas com espirais 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 Paio (1,6,12)	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	Fruta da Época	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 24 a 30 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Coentros com batata-doce	Caldo verde (6,12)	Abóbora e couve-flor	Crema de legumes com massinhas (1,3)	Crema de brócolos
	GERAL	Frango guisado com cenoura, alho-francês e ervilhas com massa espiral (1,3,6,10,12)	Maruca cozida com todos (3,4)	Bochechas de porco estufadas com puré de batata e salada mista (7,12)	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Carne de porco à Portuguesa (1a14)	Lulas guisadas com arroz de cenoura e salada mista (2,4,12,14)	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada mista (1,3,6,7,9,10,12)
	DIETA	Frango estufado simples com massa espiral e cenoura cozida (1,3,6,10)	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Arroz de bacalhau simples com salada mista (2,4,12)	Cubos de vaca estufados simples com batata e legumes cozidos	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4,12)	Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada mista (1,3,6,7,9,10,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)
	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	Coentros com batata-doce	Caldo verde (6,12)	Abóbora e couve-flor	Crema de legumes com massinhas (1,3)	Crema de brócolos
		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 Paio (1,6,12)	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)