

EMENTA GERAL: De 02 a 06 de fevereiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Agrião	Couve-Portuguesa	Feijão-Verde	Creme de legumes	Juliana de Legumes	Couve-Flor
	GERAL	Red-fish no forno com batata cozida e legumes cozidos (4)	Frango de tomatada com massa e salada mista (1,3,6,10)	Petinga frita com arroz de feijão e salada (1,3,4)	Perna de peru guisada com cenoura, massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,6,10)	Carapau grelhado com batata e salada mista (4)	Favas à Portuguesa (6,7,12)	Bacalhau à Brás com salada mista (3,4)
	DIETA	Filetes no forno com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10)	Corvina grelhada com arroz, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	Perna de peru simples com massa e brócolos cozidos (1,3,6,10)	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com batata e couves	Filete no forno ao natural com batata, cenoura e salada mista (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	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
		Febras grelhadas com arroz e alho-francês	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10)	Ovos mexidos com arroz e salada mista (3)	Frango no tacho com tomate, cogumelos e pimentos e massa (1,3,6,10)	Meia desfeita de peixe (3,4)	Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido
	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 09 a 13 de fevereiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	Feijão e Repolho	Sopa do cozido (6,7,12)	Caldo-verde (6,7,12)	Feijão-verde	Lombardo	Abóbora com hortelã
	GERAL	Rancho de porco (grão, cenoura, massa, lombardo) (1,3,6,10)	Salada russa de pescada com ovo (3,4)	Cozido à Portuguesa (6,7,12)	Bolonhesa de atum com salada (1,3,4,6,10)	Misto de salgados com arroz de legumes e salada mista (1,3,4,6,7)	Massinha de red-fish e salada mista (1,2,3,4,6,10)	Frango assado com ervas aromáticas com arroz primavera e salada
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada (1,3,6,10)	Perca grelhada com batata e salada (4)	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada mista	Peixe no forno ao natural com arroz e legumes (4)	Filete de panga ao natural com arroz de cenoura e couves de bruxelas (4)	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista
	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	Abóbora	Brócolos	Primavera	Legumes	Couve Portuguesa	Cenoura	Ervilhas
		Filetes no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (4,7)	Picadinho de vaca com macarronete no forno e salada mista (1,3,6,10)	Salmão grelhado com batata cozida e salada mista (3)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Salmão grelhado com batata cozida e salada mista (3)	Bife de peru grelhado com arroz de tomate e alface e cenoura ralada	Carne de porco à primavera com massa (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 De 16 a 20 de fevereiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Nabiças	Camponesa	Abóbora	Caldo-verde	Couve flor	Espinafres	Feijão-verde
	GERAL	Macarronada de vaca com salada de alface e beterraba ralada (1,3,6,10)	Pescada cozida com todos (3,4)	Arroz de pato com salada mista (1,6,7,12)	Carapau grelhado com batata assada e legumes cozidos (4)	Frango de churrasco com arroz de feijão e salada	Peixe-espada grelhado com molho de limão com batata, couve-flor e feijão-verde (4)	Rissóis de carne com arroz de grelos e salada (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)
	DIETA	Macarronada de peru com salada de alface e beterraba ralada (1,3,6,10)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Arroz de aves no forno (sem chouriço) com salada mista	Filete de pescada no forno com batata assada e legumes cozidos (4)	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Peixe-espada grelhado com batata, couve-flor e feijão-verde (4)	Pato cozido desfiado com arroz e salada
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Crema Catalana (3,7)	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	Cenoura	Macedónia	Alho-francês	Brócolos	Juliana	Abóbora c/ coentros	Primavera
		Massada de pescada com pimentos e salada de alface (1,3,6,10)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Tintureira de coentrada com arroz e salada de tomate (4)	Bife de vaca grelhado com esparguete e salada (1,3,6,10)	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro e grelos salteados (14)	Hambúrguer grelhado com massa à italiana e salada mista (1,3,6,10,12)	Red-fish no forno com batata corada 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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 5026NE

EMENTA GERAL: De 23 a 27 de fevereiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Alface	Grão e espinafres	Alho francês	Agrião	Ervilhas	Nabiças	Brócolos
	GERAL	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Bifanas de cebolada com massa e salada (1,3,6,10)	Arroz de tentáculos de pota com salada mista (4)	Jardineira de vitela	Frango no forno com molho de limão, arroz primavera e salada	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Perna de peru assada com massa espiral e couve-flor assada (1,3,6,10)
	DIETA	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango de coentrada com massa e salada (1,3)	Arroz de perca e salada mista (4)	Bife de peru grelhado com batata e espinafres cozidos (1,3)	Frango no forno ao natural com arroz e salada	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Perna de peru assada simples com massa espiral e couve-flor assada (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	Cenoura c/ salsa	Alho-francês	Feijão-Verde	Couve-Flôr	Juliana	Espinafres	Legumes
		Bife de peru com arroz de cenoura e salada (1,3)	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Quiche de atum com salada mista (1,3,4,6,7,10)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3,7)	Bife de frango de cebolada com arroz de cenoura e salada	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (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.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 5026NE