

EMENTA GERAL: De 4 a 10 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora	Feijão-encarnado com espinafres	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	Bacalhau cozido com batata e grão e salada de alface (3,4)	Frango de tomatada com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,10,12)	Red-fish no forno com batatinha corada e grelos salteados (4)	Rancho à Portuguesa (1,3,6,10,12)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Caldeirada de borrego com salada mista (12)	Empadão de atum com cenoura ralada e espinafres (1,3,4,6,7,8,12)
	DIETA	Salada de bacalhau com batata e legumes (4)	Frango estufado simples com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,10,12)	Redfish no forno com batatinha e grelos (4)	Bife de peru grelhado com massa e salada (1,3)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Peixe cozido com batata e legumes (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	Cenoura com coentros	Espinafres	Feijão-verde	Couve-flor	Juliana de legumes	Creme de abóbora	Legumes
		Peru estufado com arroz de cenoura e couve-flor	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos (4)	Omelete de legumes com salada de tomate (3,7)	Maruca no forno com batata corada e salada (4)	Bife de peru grelhado com massa primavera (1,3,6,10)	Pescada no forno com batata e legumes cozidos (4)	Massa simples de frango com milho (1,3,4,6,10)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

EMENTA GERAL: De 11 a 17 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas	Canja com massinhas (1,3)	Lombardo
	GERAL	Coelho à Caçador com batata e grelos salteados ao alho (12)	Petinga frita com açorda de alho e coentros, salada mista (1,3,4,12)	Panados de frango com arroz de cenoura, salada (1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Carapau grelhado com molho à espanhola com batata e salada de tomate (4,12)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)	Lulas guisadas com puré de batata e salada (2,4,12,14)	Perna de peru com molho de limão e alecrim com massa e salada mista (1,3,6,10,12)
	DIETA	Coelho cozido com batata e cenoura	Massinha simples de pescada com salada mista (4)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura, salada	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Perna de peru no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (1,3)	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada (4)	Bife de peru no forno com massa e salada mista (1,3,6,10,12)
	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	Macedónia	Grelos	Brócolos	Juliana de legumes	Abóbora com coentros	Primavera
		Maruca no forno com batata corada e salada (4)	Tirinhas de peru estufadas com arroz de feijão-verde	Massinha de atum com alho-frances e cenoura e salada (1,3,4,6,10)	Bife de vaca grelhado com arroz de feijão e salada de alface	Salada Russa de pescada (3,4)	Empadão com carne picada e cenoura (1,3,7,12)	Tintureira estufada 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

EMENTA GERAL: De 18 a 24 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ministrone (1,3)	Grelós	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Espinafres e grão	Juliana de legumes	Agrião
	GERAL	Corvina no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com arroz de legumes	Pescada cozida com todos (3,4)	Rancho de peru (peru, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10)	Filetes de pescada dourados no forno com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,12)	Isclas de cebolada com batata e salada de alface (12)	Solha frita com açorda e salada de alface e tomate (1,3,4)
	DIETA	Corvina no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com massa espiral e brócolos cozidos (1,3,6,10,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Cubos de peru no forno com massa e salada (1,3)	Filetes de pescada no forno com arroz branco e salada mista	Bife de frango grelhado com batata e salada de alface	Solha no forno ao natural com arroz de tomate, salada de alface e cenoura ralada (4)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	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	Grelós	Primavera	Legumes	Couve-lombarda	Cenoura	Ervilhas
		Perna de peru cozida com arroz branco e lombardo cozido	Salada de atum com feijão-frade (3,4)	Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3,6,10)	Meia desfeita de pescada (3,4)	Bife de frango grelhado com massa ao alinho e salada (1,3,6,10)	Tortilha de peixe com arroz, espinafres e cenoura (3,4)	Tirinhas de porco salteadas com legumes e 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

EMENTA GERAL: De 25 a 31 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Alho-francês	Juliana	Abobóra	Espinafres	Caldo-verde (1,6,12)
	GERAL	Macarronada de vaca com salada de tomate e pepino (1,3,6,10)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Febras com arroz alegre e salada de alface (12)	Dia Multicolorido Massinha de salmão com cogumelos, milho, cenoura e feijão-verde (1,3,4,6,10)	Strogonoff de frango com arroz branco e salada (7)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada mista (1,2,3,4,8,9,10,12,14)	Favas à Portuguesa (1,3,6,8,9,10,11,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e salada mista (1,3,6,10)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Febras estufadas com arroz branco e salada de alface	Massinha de pescada com legumes cozidos (1,3,4,6,10)	Tiras de frango estufadas simples com arroz branco e salada	Bacalhau cozido com batata cozida e salada mista (4)	Bife de peru grelhado com massa penne e salada mista (1,3,6,10)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Bolo de mel (1,3,7)	Fruta da Época	Salada de fruta	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
		Arroz caldoso de pescada com coentros e salada de alface (4)	Bife de frango grelhado com massa penne e salada mista (1,3,6,10)	Peixe-espada cozido com batata e legumes cozidos (4)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Filete de pescada no forno com sumo de limão, puré de batata e salada (1,3,4,6,7,8,12)	Bife de peru ao alinho com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10)	Arroz de red-fish com 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) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)