

EMENTA GERAL: 5 a 11 de outubro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Couve-coração	Courgette
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão manteiga e salada mista (1,3,4)	Pá de porco no forno com laranja, massa e salada mista (1,3,6,10)	Arroz de peixe com camarão e coentros com salada mista (2,4,12,14)	Rancho de peru (massa, grão, cenoura e lombardo) (1,3,6,10,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Picadinho de vaca estufado simples com massa e salada mista (1,3,6,10)	Filete de pescada no forno ao natural com arroz e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10)	Arroz de peixe simples com salada (4)	Peru estufado simples com massa e cenoura (1,3,6,10)
	VEGETARANO	Arroz malandrino de feijão e legumes com salada mista	Salada de grão, batata, cenoura e brócolos cozidos	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,10)	Arroz de favas com abóbora, cogumelos e courgette	Seitan no forno com laranja, massa e salada mista (1,3,6,10)	_____	_____
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
JANTAR	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
	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes	Couve-coração	Courgette
	GERAL	Meia desfeita de paloco com salada de tomate (3,4)	Febras grelhadas com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10)	Maruca cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Macarronada de peru com cenoura e couve coração (1,3,6,10)	Salmão no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Perna de frango cozida com massa salteada com legumes (1,3,6,10)	Omelete de atum com arroz de legumes (3,4)
	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.

EMENTA GERAL: 12 a 18 de outubro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Caldo verde (6,12)	Feijão com nabiças	Minestrone	Sopa de peixe (2,4,12,14)	Canja (1,3,6,10)	Crema de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato com salada mista (6,12)	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Cachaço no forno com ameixa, arroz de cenoura e salada	Solha no forno com batata e feijão verde salteados (4)	Rissóis com arroz de legumes (1a14)	Feijoada de pota com arroz branco (14)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato simples com salada	Salada simples de pescada (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Solha no forno ao natural com batata e feijão verde (4)	Cubos de vaca estufados simples com massa e salada (1,3,6,10)	Peixe cozido com batata e legumes (4)
	VEGETARIANO	Estufadinho de feijão preto com legumes e batata cozida	Arroz de ervilhas com soja e legumes (6)	Salada russa de tofu com ovo (3,6)	Seitan no forno com ameixa, arroz de cenoura e salada 81)	Ensopado de lentilhas com batata, cenoura e couve coração		
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Fruta	Fruta da Época	Gelatina	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	Crema de brócolos	Feijão com nabiças	Alho-francês	Crema de legumes com couve-flor	Canja (1,3,6,10)	Crema de ervilhas com coentros	Lombardo e nabo
		Almondegas de tomatada com massa e salada (1,3,6,7,10,12)	Redfish cozido com batata e legumes (4)	Rojões estufados com arroz de cenoura e salada	Abrótea no forno com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango salteado com molho de soja, legumes e massa (1,3,6,10)	Corvina no forno com batata e legumes cozidos	Lasanha de carne com 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 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

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) / Rafaela Castanheira 4328N)

EMENTA GERAL: 19 a 25 de outubro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Sopa d egrão	Cenoura com couve-coração	Sopa do cozido	Juliana de legumes	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
	GERAL	Jardineira de porco (6,12)	Bacalhau à Brás com salada mista (3,4)	Cozida à portuguesa (1,6,12)	Empadão de salmão com cenoura e alho francês com salada (1,3,4,6,7,8,10)	Favas guisadas com entrecosto e arroz branco com salada (1,6,12)	Caldeira de peixe com salada (1a14)	Peru estufado com massa e legumes (1,3,6,10)
	DIETA	Frango cozido com batata e feijão verde cozido	Salada de bacalhau, batata e legumes (4)	Frango cozido com batata e legumes cozidos	Salmão no forno com batata cozida e salada	Frango estufado simples com arroz e salada de alface	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Peru estufado simples com massa e legumes (1,3,6,10)
	VEGETARANO	Jardineira de soja (6)	Cogumelos à brás com salada mista (3)	Tofu no forno com laranja e gengibre, arroz e salada (6)	Empadão de ervilhas e legumes com salada (1,3,6,7,8,10)	Arroz à valenciana vegetariano com seitan (1)		
	SOBREMESA	Fruta da Época	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	Creme de legumes da época	Cenoura com couve-coração	Grão com grelos	Juliana de legumes	Creme de couve-flor	Espinafres	Alho-francês
		Arroz de tamboril e frutos do mar com salada (1a14)	Bife de frango com molho de cogumelos, massa e salada (1,3,6,7,10)	Tintureira de coentrada com batata e brócolos (4)	Arroz de miúdos com salada	Perca no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Tirinhas de peru salteadas com massa e legumes (1,3,6,10)	Bacalhau cozido com batata e couve portuguesa (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 Sulfites; 13 Tremço; 14 Moluscos.

EMENTA GERAL: 26 de outubro a 1 de novembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Agrião	Sopa de peixe (4)	Coentros com batata-doce	Crema de ervilhas
	GERAL	Pescada cozida com todos (3,4)	Croquetes com arroz de feijão e salada (1a14)	Carapau assado com molho à espanhola, batata cozida e salada (4,12)	Alheira no forno com arroz de grelos e salada mista (1,3,6,7)	Bacalhau assado com batata a murro e migas (1,4)	Lombo de porco no forno com massa e esparregado (1,3,6,7,10,12)	Tentáculos de pota à Lagareiro com batatinha e grelos (2,12,14)
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Carapau assado com batata cozida e salada (4)	Perna de frango no forno com arroz branco e salada mista	Salada de paloco com batata e legumes (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10)	Solha no forno em cama de legumes com batatinha e legumes cozidos (4)
	VEGETARIANO	Soja estufada com batata e legumes (6)	Nuggets de brócolos com arroz de feijão e salada (1a14)	Tofu com molho à espanhola, batata cozida e salada (6)	Feijoada de cogumelos com arroz	Salada de batata, feijão-frade com ovo e legumes (3)	_____	_____
	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	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Agrião	Sopa de peixe (4)	Coentros com batata-doce	Crema de ervilhas
		Quiche de frango e legumes com salada (1,3,6,7,10)	Medalhões no forno com limão e coentros, batata e espinafres salteados	Massa gratinada com frango, cenoura e brócolos (1,3,6,7,10)	Lulas ao alho com batata e grelos cozidos (2,4,12,14)	Ovos mexidos com cogumelos, arroz alegre e salada mista (3)	Redfish cozido com batata e puré de legumes (4)	Pá de porco no forno com massa e salada (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.