

EMENTA GERAL: 31 de agosto a 6 de setembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Cenoura	Grelas	Creme de ervilha	Agrião	Abóbora	Creme de legumes	Caldo verde (6,12)
	GERAL	Filetes dourados com arroz de pimentos e salada mista (1,2,3,4,12)	Empadão de carne com salada mista (1,6,7,12)	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos (3,4)	Entrecosto no forno com arroz de feijão e salada mista	Meia desfeita de bacalhau com salada de tomate (3,4)	Panados de frango com massa salteada (1,3,5,6,8,9,10)	Salmão grelhado com batata e salada mista (4)
	DIETA	Filetes no forno ao natural com puré de batata e salada mista (4,7)	Bife de peru grelhado com massa espiral tricolor e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Cubos de peru nestufados simples com arroz e salada mista	Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e couve-roxa (1,3)	Salmão grelhado com batata e salada mista (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)	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	Alface	Espinafre com grão	Legumes	Abóbora	Couve flor	Alho	Espinafre com feijão
		Arroz de aves com salada mista (1,6,7,12)	Massada de peixe (1,3, 4)	Bifanas grelhadas com massa e brócolos cozidos (1,3)	Omelete de cogumelos e legumes com salada mista (3)	Bifinhos de frango com arroz de cenoura e salada mista	Redfish cozido com batata, cenoura, brócolos e couve-flor (4)	Tirinhas de peru salteadas com massa, orégãos e tomate (1,3,12)
	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 Chourição (1,6,7,8,9)	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

EMENTA GERAL: 7 a 13 de setembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Espinafres	Juliana de legumes	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça	Legumes	Caldo verde (6,7,12)
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco, cenoura e ervilhas (12)	Salada russa de atum (3,4,10)	Frango de churrasco (12)	Pescada frita com açorda de alho e coentros com salada mista (1,3,4,12)	Pá de porco no forno com esparguete e salada mista (1,3)	Jardineira de vitela	Sardinha assada com batata cozida e salada mista (4)
	DIETA	Bife de peru estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12)	Salada russa de atum (3,4)	Bife de frango grelhado com massa e legumes (1,3,6,10)	Pescada no forno com batata e salada mista (4)	Tirinhas de frango estufadas com esparguete e salada mista (1,3)	Carne de vaca estufada simples com massa espiral e salada mista (1,3)	Carapau assado com batata cozida e salada mista (4)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce tradicional (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	Brócolos	Legumes	Feijão encarnado com espinafres	Creme de cenoura	Alho francês	Canja de galinha	Nabiças
		Arroz de tamboril com salada mista (4)	Bifanas de cebolada com batata cozida e salada mista	Massada de peixe (4)	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada algarvia	Corvina no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)	Almôndegas estufadas com esparguete e salada mista (1,3,6,7,12)	Peixe cozido com batata e legumes (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 Chouriço (1,6,7,8,9)	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

EMENTA GERAL: 14 a 20 de setembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Feijão-verde	Brócolos	Grellos	Caldo verde (6,7,12)
	GERAL	Solha frita com arroz de tomate e salada mista (1,4)	Frango de tomatada com massa salteada com pimento vermelho, salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Iscas com arroz de grelos e salada mista (12)	Jardineira de pota com salada mista (2,4,12,14)	Carne guisada com massa salteada e legumes (1,3,6,10)	Peixe-espada com açorda de alho e coentros, salada de alface e cenoura (1,4)
	DIETA	Solha no forno simples com arroz e salada mista (4)	Frango assado ao natural com molho simples de tomate, massa e salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Iscas grelhadas com arroz de grelos e salada mista (12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Carne de vaca cozida com massa e legumes cozidos (1,3,6,10)	Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Gelatina	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	Brócolos	Grellos	Alface	Abóbora com hortelã	Caldo verde (6,7,12)	Espinafre com grão	Nabiças
		Peito de frango recheado com espinafres e queijo com arroz de cenoura (7)	Filetes no forno com batata, cenoura e couve lombardo (4)	Perna de peru no forno com massinha tricolor e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3,12)	Abrótea cozida com batata e espinafres salteados (4)	Febras grelhadas com arroz de feijão e grelos salteados	Quiche de atum com legumes (1,3,4)	Bifanas com molho de mostarda e batata cozida com salada mista (1a14)
	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 Chouriço (1,6,7,8,9)	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

EMENTA GERAL: 21 a 27 de setembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	SOPA	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve-flor	Creme de legumes com feijão	Lombardo	Juliana de legumes
	GERAL	Vitela estufada com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e salada mista (1 a 14)	Carne de porco à Portuguesa com salada mista (12)	Salada de feijão frade com atum e ovo cozido (3,4)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)	Bacalhau com natas com salada mista (4,7)	Ervilhas guisadas com ovos escalfados e arroz branco (3,6,7,12)
	DIETA	Bife de vitela grelhado com massa penne e salada mista (1,3)	Perca no forno assada simples com batata e feijão-verde cozido (4)	Peru assado ao natural com batata assada e salada	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) (4)	Bifes de frango grelhados com batata cozida e salada mista	Salada quente de bacalhau (batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor) (4)	Cubos de vaca estufados simples com arroz primavera
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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	Caldo verde	Espinafres	Cenoura	Abóbora	Agrião	Juliana	Cenoura com espinafres
		Massa gratinada com salmão e salada mista (1,3,4,7)	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada mista (1,3)	Jardineira de pota (2,12,14)	Panados de peru com massa tricolor e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	Arroz de tentáculos de pota com coentros e salada mista (2,14)	Almôndegas estufadas com puré de batata e salada mista	Salada de massa, atum, ovo e legumes (1,3,4)
	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 Chouriço (1,6,7,8,9)	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 PELA NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)

EMENTA GERAL: De 28 de setembro a 4 de outubro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Crepe de couve-flor	Agrião	Canja com massinhas (1,3)	Camponesa	Crepe de cenoura com ervilhas	Espinafres	Juliana de legumes
	GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Grelhada mista com arroz, feijão guisado e salada mista (1,6,7,12)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer misto grelhado com massa e salada mista (1,3,6,7,8,10,12)	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Vitela no forno com arroz de grelos, salada (1)	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (4)
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Perna de peru no forno com arroz branco e salada de alface e tomate (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer de bovino grelhado com massa e salada mista (1,3,6,7,8,10,12)	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Frango cozido com batata e couve	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozidos (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	Macedónia	Grelos	Brócolos	Juliana de legumes	Abóbora com coentros	Primavera
		Tintureira estufada com batata e legumes (4)	Bife de vaca grelhado com esparguete e salada (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e salada (4)	Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde	Salada Russa de pescada (3,4)	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6)	Massada simples de pescada (1,3,4)
	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 Chouriço (1,6,7,8,9)	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 NUTRICIONISTA ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 3216N)