

EMENTA GERAL: De 5 a 9 de Janeiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde (6,7,12)	Brócolos	Macedónia	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Arroz à valenciana (6,7,12)	Dourada grelhada com batata cozida e brócolos e couve-flor cozidos (4,12)	Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10)	Filetes de pescada de cebolada no forno com arroz de ervilhas e cenoura baby (4)	Carne de porco estufada com esparguete, salada de alface e milho (1,3,6,10,12)	Bacalhau à Gomes de Sá com salada mista (3,4)
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Peru estufado com arroz e cenoura	Perca grelhada com batata cozida e salada de tomate e pepino (4,12)	Pernas de frango estufadas simples, esparguete e cenoura (1,3)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Bacalhau cozido com batata e salada (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	Grelos	Alho francês e courgette	Repolho	Creme de legumes com lentilhas	Feijão verde	Beterraba e batata doce	Abóbora e coentros
		Bife de peru estufado com cogumelos, massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Filetes de panga no forno com puré de batata e brócolos cozidos (4,7)	Vitela assada com arroz árabe e salada (1,5,8,11,12)	Paloco cozido com batata e couve portuguesa (4)	Peru no forno com ratatouille de legumes e batata doce	Ovos mexidos com arroz de legumes (3)	Tirinhas de porco salteadas com massa espiral e legumes (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): Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 12 a 16 de Janeiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Couve flor e cenoura	Macedónia	Coentros	Brócolos	Feijão com hortaliça	Grellos	Espinafres
	GERAL	Chilli de carne picada com arroz branco, salada (6,7,12)	Empadão (puré) de atum com legumes (4,7)	Alheira no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6,8,10,11,12)	Solha no forno com batata, cenoura e couve flor assadas (4)	Ovos mexidos com salsichas, batata e arroz branco com salada mista (1,3,6,7,8,9,10,11,12)	Massinha de atum com salada de alface e milho (1,3,4,6,10)	Arroz de pato com salada de tomate e pepino (6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Redfish no forno com batata e espinafres (4)	Frango cozido com massa e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,6,10)	Solha no forno ao natural com batata, cenoura e couve flor (4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura	Filetes no forno com batata e couve de bruxelas cozidas (4)	Pato cozido com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Doce (3,7)	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	Brócolos	Couve coração	Abóbora com hortelã	Legumes	Espinafres	Courgette	Feijão verde
		Carapau no forno com batata e espinafres cozidos (4)	Cubos de peru estufados com arroz e salada (12)	Dourada grelhada com batata e feijão verde cozido (4)	Bifanas estufadas com massa e salada (1,3,6,10)	Peixe espada grelhado com batata e feijão verde cozido (4)	Quiche de cogumelos e legumes (1,3,7)	Maruca no forno com batata corada com salada mista (4,12)
	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

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): Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 19 a 23 de Janeiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Brócolos	Feijão verde	Creme de coentros	Grellos com grão	Caldo verde (6,7,12)	Nabiças	Sopa de legumes
	GERAL	Bacalhau cozido com todos (3,4)	Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3,6,10)	Pescada no forno em cama de legumes com arroz de grelos e cenoura (4)	Perna de peru assada com batata frita e salada de alface e cenoura (1)	Solha frita com açorda e salada mista (1,3,4,7,12)	Pá de porco no forno com batatinha assada e salteado de legumes (12)	Filetes dourados com arroz de feijão, salada de alface e tomate (1,3,4)
	DIETA	Redfish cozido com batata e brócolos (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3)	Pescada no forno com arroz e grelos cozidos (4)	Perna de peru assada ao natural com batata assada e salada	Solha no forno com batata cozida e salada mista (1,3,4)	Perna de frango no forno com batata assada e legumes cozidos	Filetes no forno com arroz e salada de alface e tomate (4)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	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	Creme de abóbora com feijão	Espinafres	Macedónia	Cenoura com hortelã	Couve flor	Lombardo	Creme de grão
		Arroz de aves ao forno com brócolos cozidos	Redfish no tacho com batata, cenoura e couve flor (4)	Perna de frango no forno com esparguete e feijão verde cozido (1,3,6,10)	Douradinhos no forno com arroz alegre (1a14)	Empadão de vitela com espinafres e cenoura (3,7,12)	Quiche de cogumelos e legumes (1,3,7)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e esparregado (1,12)
	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 Ovo Mexido (1,3)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7)	1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7)	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): Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 26 a 30 de Janeiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	SOPA	Primavera	Alho francês	Couve portuguesa	Brócolos	Creme de cenoura com massinhas (1,3)	Feijão verde	Canja (1,3)
	GERAL	Jardineira de vaca (6,7,12)	Arroz de tentáculos de pota com salada mista (12,14)	Bifanas de cebolada com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Pasteis de bacalhau com arroz alegre, salada de alface e milho (1 a 14)	Rolo de carne misto no forno com massa e espinafres (1,3,6,7,10,12)	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos (4)	Rancho (cubos de porco, massa, grão, couve e cenoura) (1,3,6,7,10,12)
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com batata e feijão verde cozido	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bife de peru grelhado com esparguete e salada (1,3)	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface	Bife de frango grelhado com massa e espinafres (1,3)	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4)	Frango no forno com massa e couve (1,3)
	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	Creme de legumes	Juliana	Agrião	Couve coração	Espinafres	Creme de abóbora	Brócolos
		Massinha de perca com cenoura e brócolos cozidos (1,3,4,6,10)	Perna de peru no forno com batata assada e legumes salteados (1,3)	Peixe espada no forno com batata e espinafres salteados (4)	Tortilha de legumes com salada de tomate (3,7,12)	Arroz de peixe com salada de tomate (4)	Tirinhas de vaca guisadas com arroz de cenoura e brócolos cozidos (12)	Red-fish no forno com batata e espinafres salteados (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): Carolina Leitão (5026NE)