
























EMENTA

Semana 08 a 12 de abril de 2024	
Segunda 08 abril	 Creme de abóbora  Saladinha russa de atum ^{3,4}  Saladinha russa vegetariana  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 09 abril	 Sopa de espinafres  Feijoada c/ carne porco magra e arroz ¹²  Feijoada de legumes e soja c/ arroz ⁶  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quarta 10 abril	 Sopa juliana  Massinha de peixe ^{1,4}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ¹  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quinta 11 abril	 Feijão c/ couve  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas  <i>Stroganoff</i> de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas ^{1,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 12 abril	 Sopa de alho-francês  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ⁴  Jardineira vegetariana c/ batata doce ⁶  Couve-flor, brócolos cozidos e feijão-verde cozido  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N
Fevereiro 2024










EMENTA

Semana 15 a 19 de abril de 2024	
Segunda 15 abril	 Sopa de agrião  Hambúrguer grelhado c/ massa fussilli salteada ¹  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 16 abril	 Sopa de lentilhas  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,4}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Quarta 17 abril	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete ¹  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete ¹  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 18 abril	 Canja ¹  Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}  Creme de legumes // Tofu de cebolada c/ puré de batata ^{6,7,12}  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
Sexta 19 abril	 Sopa de alface  Arroz de pato ^{3,12}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.





















Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N
Fevereiro 2024

EMENTA

Semana 22 a 26 de abril de 2024	
<p>Segunda 22 abril</p>	<p> Sopa de ervilhas e cenoura</p> <p> Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas^{1,3,4,7}</p> <p> Ervilhas estufadas c/ arroz</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Terça 23 abril</p>	<p> Caldo-verde¹²</p> <p> Pernas de frango no forno c/ batata assada</p> <p> Bifinhos de soja de cebolada c/ puré de batata^{5,7}</p> <p> Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quarta 24 abril</p>	<p> Creme de favas</p> <p> Massinha de peixe^{1,4}</p> <p> Massa salteada c/ seitan e amêndoas^{1,8}</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 25 abril</p>	<p>-----</p>
<p>Sexta 26 abril</p>	<p> Nabiça</p> <p> Feijoada de legumes e soja c/ arroz⁶</p> <p> Salada de alface, cenoura e couve roxa</p> <p> Fruta da época</p> 

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.









EMENTA

Semana 29 de abril a 03 de maio de 2024	
Segunda 29 abril	 Sopa de grelos  Almôndegas estufadas c/ esparguete ¹  Tofu de tomatada c/ esparguete ^{1,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 30 abril	 Sopa de grão c/ espinafres  Maruca assada no forno c/ batata cozida ⁴  Favas guisadas  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Quarta 01 maio	-----
Quinta 02 maio	 Crema de cenoura  Massinha de atum gratinada ^{1,4,7}  Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,6}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim ⁷
Sexta 03 maio	 Sopa de repolho  Rancho c/ galinha e massa macarronete ¹  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
 Nutricionista
 ON 0838N
 Fevereiro 2024

EMENTA

Semana 06 a 10 de maio de 2024	
Segunda 06 maio	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,3,7,14}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ⁶  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
Terça 07 maio	 Sopa de alface  Frango estufado c/ esparguete ¹  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,6}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quarta 08 maio	 Creme de couve-flor  Filete de robalo grelhado c/ batata cozida ⁴  Legumes assados no forno c/ seitan e batata ¹  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quinta 09 maio	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Arroz de pato ^{3,12}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 10 maio	 Creme de alho francês  Salada russa de pescada ^{3,4}  Salada russa vegetariana  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.





















Elaborado por: Ana Patrícia Filipe
Nutricionista
ON 0838N
Fevereiro 2024

EMENTA

Semana 13 a 17 de maio de 2024	
Segunda 13 maio	 Sopa de lentilhas  Panadinhos de frango no forno c/ massa fussilli salteada ^{1,3,7}  Bifinhos de soja estufados c/ massa fussilli salteada ^{1,6}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 14 maio	 Sopa de agrião  Jardineira de choco com batata doce ¹⁴  Jardineira vegetariana c/ batata doce ⁶  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
Quarta 15 maio	 Creme de brócolos  Stroganoff de peru c/ cogumelos e arroz de coentros ⁷  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros ^{6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 16 maio	 Sopa de couve-lombarda  Filete de salmão no forno c/ batata assada ⁴  Empadão de legumes e ervilhas ⁷  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Maça assada
Sexta 17 maio	 Sopa de espinafres  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz  Feijoada de legumes e soja c/ arroz ⁶  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época





















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 20 a 24 de maio de 2024	
Segunda 20 maio	 Creme de cenoura  Saladinha de atum c/ feijão-frade e ovo ^{3,4}  Saladinha de feijão-frade c/ batata, tomate e cenoura  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 21 maio	 Sopa de alface  Coelho estufado c/ arroz de coentros  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ arroz de coentros ^{1,6}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 22 maio	 Sopa de nabiça  Bacalhau à Brás ^{3,4}  Tofu à Gomes de Sá ⁶  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quinta 23 maio	 Sopa de feijão c/ couve  Esparguete à bolonhesa ¹  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ¹  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Sexta 24 maio	 Canja ¹  Filete de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata ⁴  Creme de legumes // Favas guisadas  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época


Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 27 a 31 de maio de 2024	
Segunda 27 maio	 Couve-lombarda  Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas ¹  Arroz de feijão c/ legumes  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 28 maio	 Sopa de ervilhas e cenoura  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ⁴  Guisado de grão c/ legumes e batata  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quarta 29 maio	 Creme de abóbora  Pernas de frango assadas no forno c/ massa macarronete ¹  Tofu de cebolada c/ massa macarronete ^{1,6,12}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 30 maio	-----
Sexta 31 maio	 Sopa de alface  Massinha de peixe ^{1,4}  Ervilhas estufadas c/ massa ¹  Salada de alface, pepino e cenoura  Gelatina






















Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 03 a 07 de junho de 2024	
<p>Segunda 03 junho</p>	<p> Sopa de grelos</p> <p> Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura^{1,3,4,7}</p> <p> Bifes de soja estufados c/ arroz de ervilhas⁶</p> <p> Salada de alface, tomate e pepino</p> <p> Fruta de época</p>
<p>Terça 04 junho</p>	<p> Sopa de grão c/ espinafres</p> <p> Bife de peru grelhado c/ massa fussilli salteada¹</p> <p> Massa salteada c/ legumes e nozes^{1,8}</p> <p> Salada de tomate, beterraba e cenoura</p> <p> Fruta de época</p>
<p>Quarta 05 junho</p>	<p> Sopa de feijão-verde</p> <p> Maruca assada no forno c/ batata assada⁴</p> <p> Legumes assados no forno c/ seitan e batata¹</p> <p> Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas</p> <p> Fruta da época</p>
<p>Quinta 06 junho</p>	<p> Creme de abóbora</p> <p> Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz⁶</p> <p> Salada de tomate, couve roxa e pimento</p> <p> Fruta da época</p> <p></p>
<p>Sexta 07 junho</p>	<p> Sopa de repolho</p> <p> Esparguete à bolonhesa¹</p> <p> Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete^{1,6}</p> <p> Salada de alface, pepino e cenoura</p> <p> Fruta da época</p>


























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 10 a 14 de junho de 2024	
Segunda 10 junho	-----
Terça 11 junho	 Alface  Hambúrguer grelhado c/ massa macarronete ¹  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa macarronete ^{1,6}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 12 junho	 Caldo verde ¹²  Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}  Saladinha de grão c/ legumes e nozes ⁸  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
Quinta 13 junho	 Sopa de feijão c/ couve  Arroz de pato ^{3,12}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Sexta 14 junho	 Canja ¹  Filete de robalo no forno c/ batata cozida ⁴  Creme de legumes // Empadão de legumes e soja ^{6,7}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Pudim ⁷ 


























Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 17 a 21 de junho de 2024	
Segunda 17 junho	 Sopa de agrião  Massinha de atum gratinada ^{1,4,7}  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,8}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 18 junho	 Sopa de lentilhas  Perna de porco assada no forno c/ puré de batata ⁷  Favas guisadas  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quarta 19 junho	 Creme de brócolos  Arroz de polvo ¹⁴  Arroz de lentilhas e espinafres  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Maça assada
Quinta 20 junho	 Sopa de alface  Jardineira de peru  Jardineira vegetariana c/ batata doce ⁶  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 21 junho	 Sopa de espinafres  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,4}  Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,6}  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

EMENTA

Semana 24 a 28 de junho de 2024	
<p>Segunda 24 junho</p>	 Sopa de alho-francês  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,6}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época 
<p>Terça 25 junho</p>	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata ^{4,7}  Empadão de soja e legumes ^{5,7}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
<p>Quarta 26 junho</p>	 Feijão-verde  Cubinhos de vitela estufados c/ arroz de ervilhas  Tofu de tomatada c/ arroz de ervilhas ⁶  Macedónia de legumes  Fruta da época
<p>Quinta 27 junho</p>	 Creme de abóbora  Salada russa de salmão ^{3,4}  Salada russa vegetariana  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
<p>Sexta 28 junho</p>	 Juliana  Frango grelhado c/ esparguete ¹  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e esparguete ^{1,7}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelado ⁷

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.