EMENTA

Semana 21 a 25 de abril de 2025	
Segunda 21 abril	Creme de abóbora Saladinha russa de atum[3,4] Saladinha russa vegetariana Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Terça 22 abril	Sopa de espinafres Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas *Strogonoff* de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas[1,7] Macedónia de legumes Fruta da época
Quarta 23 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 24 abril	Feijão c/ couve Jardineira de peru *Jardineira vegetariana c/ batata doce*[6] Salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
Sexta 25 abril	---------------------------

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 28 de abril a 2 de maio de 2025	
Segunda **28 abril**	Sopa de agrião Hambúrguer grelhado c/ massa fussilli salteada[1] Hambúguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada[1,6] Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Terça **29 abril**	Sopa de lentilhas Filete de dourada grelhado c/ arroz de tomate[1,4] Arroz de cogumelos e legumes Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida Gelatina
Quarta **30 abril**	Sopa de couve-lombarda Perna de peru assada no forno c/ esparguete[1] Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete[1] Salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
Quinta **1 maio**	----------------------------
Sexta **2 maio**	Sopa de alface Rancho da horta c/ massa macarronete[1,6] 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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 5 a 9 de maio de 2025	
Segunda 5 maio	Sopa de ervilhas e cenoura Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas[1,3,4,7] Ervilhas estufadas c/ arroz Salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época
Terça 6 maio	Creme alho-francês Cubinhos de vitela estufados c/ massa macarronete[1] Bifinhos de soja de cebolada c/ massa macarronete[1,6] Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido Fruta da época
Quarta 7 maio	Canja[1] Bacalhau à Gomes de Sá[3,4] Creme de legumes // Tofu de cebolada c/ puré de batata[6] Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Quinta 8 maio	Creme de favas Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura Legumes assados no forno c/ arroz de cenoura Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Sexta 9 maio	Nabiça Massinha de peixe[1,4] Massa salteada c/ seitan e amêndoas[1,8] Salada de alface, cenoura e couve roxa 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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 12 a 15 de maio de 2025	
Segunda **12 maio**	Sopa de grelos Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete[1] Tofu de tomatada c/ esparguete[1,6] Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Terça **13 maio**	Sopa de grão c/ espinafres Maruca assada no forno c/ batata cozida[4] Favas guisadas c/ batata Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida Fruta da época
Quarta **14 maio**	Caldo-verde[12] Coelho estufado c/ arroz de coentros Ervilhas estufadas c/ arroz de coentros Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida Fruta da época
Quinta **15 maio**	Sopa de repolho 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 **16 maio**	Creme de cenoura Feijoada c/ carne de porco magra e arroz[12] Feijoada vegetariana c/ arroz[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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

	Semana 19 a 23 de maio de 2025
Segunda **19 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 **20 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 **21 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 **22 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 **23 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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 26 a 30 de maio de 2025	
Segunda 26 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 27 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 28 maio	Creme de brócolos Perna de porco no forno c/ arroz de cenoura Hambúrguer de vegetais grelhado c/ arroz de cenoura[6,7] Macedónia de legumes Fruta da época
Quinta 29 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 30 maio	Sopa de espinafres Rancho c/ galinha e massa macarronete[1] Rancho da horta c/ massa macarronete[1,6] 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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 2 a 6 de junho de 2025	
Segunda 2 junho	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 3 junho	Sopa de alface *Strogonoff* de peru c/ cogumelos e arroz de coentros^{7} *Strogonoff* de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros^{6,7} Macedónia de legumes Fruta da época
Quarta 4 junho	Sopa de nabiça Bacalhau à Brás^{3,4} Tofu à Gomes de Sá^{6} Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Quinta 5 junho	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 6 junho	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: ^{1}Cereais que contêm glúten,^{2}Crustáceos, ^{3}Ovos, ^{4}Peixes, ^{5}Amendoins, ^{6}Soja, ^{7}Leite, ^{8}Frutos de casca rija, ^{9}Aipo, ^{10}Mostarda, ^{11}Sementes de sésamo, ^{12}Dióxido de enxofre e sulfitos, ^{13}Tremoço, ^{14}Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 9 a 13 de junho de 2025

Segunda **9 junho**	Couve-lombarda Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas[1] Ervilhas estufadas c/ arroz Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Terça **10 junho**	--------------------
Quarta **11 junho**	Creme de abóbora Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz[6] Salada de alface, cenoura e couve roxa Fruta da época
Quinta **12 junho**	Sopa de ervilhas e cenoura 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
Sexta **13 junho**	Sopa de alface Massinha de peixe[1,4] Ervilhas estufadas c/ massa[1] Salada de alface, tomate e pepino Gelatina

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 16 a 20 de junho de 2025	
Segunda 16 junho	Sopa de grelos Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura[1,3,4,7] Bifes de soja estufados c/ arroz de cenoura[6] Salada de alface, tomate e pepino Fruta de época
Terça 17 junho	Sopa de grão c/ espinafres Bife de peru grelhado c/ massa fussilli salteada[1] Massa salteada c/ legumes e nozes[1,8] Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas Fruta de época
Quarta 18 junho	Sopa de feijão-verde Solha frita c/ arroz de tomate[1,4] Arroz de feijão e legumes Salada de tomate, beterraba e cenoura Fruta da época
Quinta 19 junho	--------------------
Sexta 20 junho	Sopa de repolho Hambúrguer de aves de cebolada c/ esparguete[1] Hambúrguer de vegetais de cebolada c/ esparguete[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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025

EMENTA

Semana 23 a 27 de junho de 2025	
Segunda 23 junho	Alface Bife de peru panado c/ massa macarronete[1,3] Salsichas vegetariana estufadas c/ massa macarronete[1,6] Macedónia de legumes Fruta da época
Terça 24 junho	Creme de alho-francês 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
Quarta 25 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
Quinta 26 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 Fruta da época
Sexta 27 junho	Caldo verde[12] Frango grelhado c/ esparguete[1] Esparguete salteado c/ seitan e amêndoas[1,8] 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: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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
Março 2025