

EMENTA

Semana 21 a 25 de abril de 2025	
Segunda 21 abril	-----
Terça 22 abril	 Sopa de espinafres  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas  <i>Stroganoff</i> de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas ^{1,6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 23 abril	 Sopa juliana  Massinha de peixe ^{1,3,4,6,10,14}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quinta 24 abril	 Feijão c/ couve  Jardineira de peru  <i>Jardineira vegetariana</i> 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: 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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 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 ^{1,3,6,10,12}  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,7,9,10}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 29 abril	 Sopa de lentilhas  Filete de salmão grelhado c/ arroz de tomate 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 ^{1,3,6,10}  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete ^{1,3,6,10}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Quinta 1 maio	-----
Sexta 2 maio	 Sopa de alface  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,7,10}  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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 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 ^{1,3,4,7,14}  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 ^{1,3,6,10}  Bifinhos de soja de cebolada c/ massa macarronete ^{1,3,6,10}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quarta 7 maio	 Canja ^{1,3,6,10}  Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}  Creme de legumes // Tofu de cebolada c/ puré de batata ^{1,3,6,7,8,12}  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 ^{1,3,4,6,10,14}  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8,10}  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: 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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025

EMENTA

Semana 12 a 15 de maio de 2025	
Segunda 12 maio	 Sopa de grelos  Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,10}  Tofu de tomatada c/ esparguete ^{1,3,6,10}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 13 maio	 Sopa de grão c/ espinafres  Solha 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 ^{6,7}  Bife de peru grelhado com arroz de cenoura  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 ^{1,3,4,6,7,10}  Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9,10}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Pudim ⁷
Sexta 16 maio	 Creme de cenoura  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz ^{6,7}  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: 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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025

EMENTA

Semana 19 a 23 de maio de 2025	
Segunda 19 maio	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,2,3,4,7,10}  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 ^{1,3,6,10}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quarta 21 maio	 Crema de couve-flor  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ⁴  Legumes assados no forno c/ seitan e batata ^{1,6}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quinta 22 maio	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Arroz de aves ^{6,7}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 23 maio	 Crema de alho francês  Salada russa de pescada ^{3,4,14}  Salada russa vegetariana ²  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.

Elaborado por:
 Ana Patrícia Filipe
 Nutricionista
 ON 0838N
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025

EMENTA

Semana 26 a 30 de maio de 2025	
Segunda 26 maio	 Sopa de lentilhas  Nuggets de frango no forno c/ massa fassilli salteada ^{1,3,6,10}  Bifinhos de soja estufados c/ massa fassilli salteada ^{1,3,6,10}  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 ^{1,3,7,9}  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 ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Maça assada
Sexta 30 maio	 Sopa de espinafres  Rancho c/ galinha e massa macarronete ^{1,3,6,10}  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,10}  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.

Elaborado por:
 Ana Patrícia Filipe
 Nutricionista
 ON 0838N
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 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  <i>Strogonoff</i> de peru c/ cogumelos e arroz de coentros ⁷  <i>Strogonoff</i> de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros ^{1,6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 4 junho	 Sopa de nabiça  Pataniscas de bacalhau ^{1,3,4}  Tofu à Gomes de Sá ^{3,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quinta 5 junho	 Sopa de feijão c/ couve  Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,10,12}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Sexta 6 junho	 Canja ^{1,3,6,10}  Filete de pescada no forno c/ molho de limão e puré de batata ^{1,3,4,6,7,8,12}  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.

Elaborado por:
 Ana Patrícia Filipe
 Nutricionista
 ON 0838N
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025

EMENTA

Semana 9 a 13 de junho de 2025	
Segunda 9 junho	 Couve-lombarda  Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas ^{1,6,7,9,10,12}  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 ^{1,3,6,10}  Tofu de cebolada c/ massa macarronete ^{1,3,6,10}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 13 junho	 Sopa de alface  Massinha de peixe ^{1,3,4,6,10,14}  Ervilhas estufadas c/ massa ^{1,3,6,10}  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: 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
Catarina Alexandra
Martins
Nutricionista
ON 6057N
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 ^{1,3,4,7,14}  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 fassilli salteada ^{1,3,6,10}  Massa salteada c/ legumes e nozes ^{1,3,6,8,10}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta de época
Quarta 18 junho	 Sopa de feijão-verde  Tintureira panada c/ arroz de tomate ^{1,3,4}  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 ^{1,3,6,10}  Hambúrguer de vegetais de cebolada c/ esparguete ^{1,3,6,7,9,10}  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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025

EMENTA

Semana 23 a 27 de junho de 2025	
Segunda 23 junho	 Alface  Bife de peru panado c/ massa macarronete ^{1,3,6,10}  Salsichas vegetariana estufadas c/ massa macarronete ^{1,3,6,10}  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 ^{6,7}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Quinta 26 junho	 Canja ^{1,3,6,10}  Filete de robalo no forno c/ batata cozida ⁴  Creme de legumes // Empadão de legumes e soja ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Sexta 27 junho	 Caldo verde ^{6,7}  Frango grelhado c/ esparguete ^{1,3,6,10}  Esparguete salteado c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8,10}  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 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
 Catarina Alexandra
 Martins
 Nutricionista
 ON 6057N
 Março 2025