

Semana 14 a 18 de setembro de 2026	
Segunda 14 setembro	 Creme de abóbora  Bolonhesa de atum ^{1,3,4}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,11}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 15 setembro	 Sopa de espinafres  Feijoada c/ carne porco magra e arroz ^{6,7}  Feijoada de legumes e soja c/ arroz ^{1,6,8,11,12}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quarta 16 setembro	 Sopa juliana  Massinha de peixe ^{1,2,3,4,14}  Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quinta 17 setembro	 Feijão c/ couve  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos ⁶ e arroz de ervilhas  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas ^{1,6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 18 setembro	 Sopa de alho-francês  Filete de pescada no forno c/ limão e puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}  Empadão de legumes e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}  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
 Catarina Alexandra Martins Nutricionista ON 6057N
 Julho 2026

Semana 21 a 25 de setembro de 2026	
Segunda 21 setembro	 Sopa de agrião  Hambúrguer de aves grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,12}  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,3,7,9}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 22 setembro	 Sopa de lentilhas ^{1,3,6,11}  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,8,14}  Arroz de cogumelos e legumes  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Quarta 23 setembro	 Sopa de couve-lombarda  Perna de peru assada no forno c/ esparguete ^{1,3}  Legumes assados no forno c/ seitan e esparguete ^{1,3,6}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 24 setembro	 Canja ^{1,3,6,10}  Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}  Creme de legumes // Saladinha de grão c/ legumes e nozes ⁸  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina ⁷
Sexta 25 setembro	 Sopa de alface  Arroz de pato ^{6,7}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ^{1,6,8,11,12}  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
 Julho 2026

Semana 28 de setembro a 2 de outubro de 2026	
Segunda 28 setembro	 Sopa de ervilhas e cenoura  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}  Ervilhas estufadas c/ arroz  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
Terça 29 setembro	 Caldo-verde ^{6,7}  Pernas de frango no forno c/ puré de batata ^{1,3,6,7,8,12}  Bifinhos de soja de cebolada c/ puré de batata ^{1,3,6,7,8,12}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quarta 30 setembro	 Creme de favas  Filete de salmão grelhado c/ batata corada ^{2,4,14}  Jardineira vegetariana c/ batata doce ^{1,6,8,11,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quinta 1 outubro	 Sopa de alho-francês  Strogonoff de peru c/ cogumelos e massa macarronete ^{1,3,7}  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e massa macarronete ^{1,3,6}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 2 outubro	 Sopa de nabiça  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ^{1,6,8,11,12}  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
Julho 2026

Semana 5 a 9 de outubro de 2026	
Segunda 5 outubro	-----
Terça 6 outubro	 Sopa de grelos  Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,6,12}  Tofu de tomatada c/ esparguete ^{1,3,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quarta 7 outubro	 Sopa de grão c/ espinafres  Maruca assada no forno c/ batata cozida ^{2,4,14}  Favas guisadas c/ batata  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Quinta 8 outubro	 Sopa de juliana  Vitela estufada c/ massa fussilli ^{1,3}  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 9 outubro	 Creme de cenoura  Saladinha de feijão-frade c/ atum, ovo e batata ^{3,4}  Saladinha vegetariana de feijão-frade  Salada de tomate, couve roxa e pimento  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.

Elaborado por: Ana Patrícia Filipe Nutricionista ON 0838N
 Catarina Alexandra Martins Nutricionista ON 6057N
 Julho 2026

Semana 12 a 16 de outubro de 2026	
Segunda 12 outubro	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}  Arroz de feijão e legumes  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
Terça 13 outubro	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Frango estufado c/ esparguete ^{1,3}  Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas ^{1,3,6,9}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quarta 14 outubro	 Creme de couve-flor  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ^{2,4,14}  Legumes assados no forno c/ seitan e batata ^{1,6}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quinta 15 outubro	 Sopa de alface  Rancho c/ galinha e massa macarronete ^{1,3,6,7}  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,8,11,12}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 16 outubro	 Canja ^{1,3,6,10}  Salada russa de pescada ^{3,4}  Creme de legumes // 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 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
 Julho 2026

Semana 19 a 23 de outubro de 2026	
Segunda 19 outubro	 Sopa de lentilhas ^{1,3,6,11}  Panados de frango no forno c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,7,11}  Bifinhos de soja estufados c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 20 outubro	 Sopa de agrião  Jardineira de choco com batata doce ^{2,4,14}  Jardineira vegetariana c/ batata doce ^{1,6,8,11,12}  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
Quarta 21 outubro	 Sopa de feijão-verde  Arroz de aves ^{6,7}  Arroz malandrinho de feijão c/ legumes  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 22 outubro	 Sopa de couve-lombarda  Filete de salmão no forno c/ puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}  Empadão de legumes e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Maça assada
Sexta 23 outubro	 Sopa de espinafres  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz ^{6,7}  Feijoada de legumes e soja c/ arroz ^{1,6,8,11,12}  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
 Julho 2026

Semana 26 a 30 de outubro de 2026	
Segunda 26 outubro	 Creme de cenoura  Massinha de atum gratinada ^{1,3,4,7}  Massinha salteada c/ tofu ^{1,3,6}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 27 outubro	 Sopa de alface  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas  Hambúrguer de vegetais estufado c/ arroz de ervilhas ^{1,3,6,9}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 28 outubro	 Sopa de nabiça  Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}  Tofu à Gomes de Sá ^{1,3,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quinta 29 outubro	 Sopa de feijão c/ couve  Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,11}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Sexta 30 outubro	 Creme de brócolos  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,8,14}  Arroz de feijão e legumes  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
 Julho 2026

Semana 2 a 6 de novembro de 2026	
Segunda 2 novembro	 Sopa de couve-lombarda  Almôndegas de aves estufadas c/ arroz de cenoura ^{1,6,12}  Arroz de lentilhas e espinafres ^{1,3,6,11}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 3 novembro	 Sopa de ervilhas e cenoura  Massinha de peixe ^{1,2,3,4,14}  Massinha primavera c/ ervilhas ^{1,3}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Quarta 4 novembro	 Creme de abóbora  Pernas de frango assadas no forno c/ arroz de coentros  Tofu de cebolada c/ arroz de coentros ^{1,6}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 5 novembro	 Sopa de alface  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ^{2,4,14}  Guisado de grão c/ legumes e batata  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Sexta 6 novembro	 Sopa de alho-francês  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,8,11,12}  Salada de alface, pepino e cenoura  Gelatina 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
 Julho 2026

Semana 9 a 13 de novembro de 2026	
Segunda 9 novembro	 Sopa de grelos  Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}  Bifes de soja estufados c/ arroz de cenoura ^{1,6,8,11,12}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta de época
Terça 10 novembro	 Sopa de grão c/ espinafres  Bife de peru grelhado c/ massa fusi salteada ^{1,3}  Massa salteada c/ legumes e nozes ^{1,3,8}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta de época
Quarta 11 novembro	 Sopa de feijão-verde  Maruca assada no forno c/ batata assada ^{2,4,14}  Legumes assados no forno c/ seitan e batata ^{1,6}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quinta 12 novembro	 Sopa de repolho  Frango de cebolada c/ esparguete ^{1,3}  Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Sexta 13 novembro	 Creme de cenoura  Saladinha russa de pescada c/ ovo e batata ^{3,4}  Saladinha russa vegetariana  Macedónia de legumes  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
 Julho 2026

Semana 16 a 20 de novembro de 2026	
Segunda 16 novembro	 Sopa de alface  Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz de cenoura ^{1,6,12}  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa macarronete ^{1,3,6,9}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Terça 17 novembro	 Caldo verde ^{6,7}  Filete de robalo no forno c/ batata cozida ^{2,4,14}  Empadão de legumes e soja ^{1,3,6,7,8,11,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quarta 18 novembro	 Creme de favas  Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}  Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,11}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Quinta 19 novembro	 Canja ^{1,3,6,10}  Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}  Creme de legumes // Saladinha de grão c/ legumes e nozes ⁸  Salada de alface, pepino e cenoura  Pudim ⁷
Sexta 20 novembro	 Sopa juliana  Arroz de pato ^{6,7}  Creme de legumes // Arroz de feijão e legumes  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
 Julho 2026

Semana 23 a 27 de novembro de 2026	
Segunda 23 novembro	 Sopa de agrião  Massinha de atum gratinada ^{1,3,4,7}  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 24 novembro	 Sopa de lentilhas  Perna de porco assada no forno c/ puré de batata ^{1,3,6,7,8,12}  Favas guisadas c/ batata  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quarta 25 novembro	 Creme de brócolos  Arroz de pota ^{2,4,14}  Arroz de lentilhas e espinafres ^{1,3,6,11}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quinta 26 novembro	 Sopa de alface  Jardineira de peru  Jardineira vegetariana c/ batata doce ^{1,6,8,11,12}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 27 novembro	 Sopa de espinafres  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,8,14}  Salsichas vegetarianas estufadas c/ arroz de tomate ^{1,6,9}  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
 Julho 2026

Semana 30 novembro a 4 de dezembro de 2026	
Segunda 30 novembro	 Sopa de alho-francês  Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}  Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9,12}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 1 dezembro	-----
Quarta 2 dezembro	 Sopa de feijão branco c/ couve portuguesa  Filetes de pescada no forno c/ molho de limão e arroz de coentros ^{2,4,14}  Empadão de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quinta 3 dezembro	 Sopa de feijão-verde  Pernas de frango de tomatada c/ massa fassilli ^{1,3}  Tofu de tomatada c/ massa fassilli ^{1,3,6}  Macedónia de legumes  Maça assada
Sexta 4 dezembro	 Sopa juliana  Salada russa de salmão ^{2,3,4,14}  Salada russa vegetariana  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
 Julho 2026

Semana 7 a 11 de dezembro de 2026	
Segunda 7 dezembro	 Creme de abóbora  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14}  Arroz malandrinho de feijão  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 8 dezembro	-----
Quarta 9 dezembro	 Sopa de agrião  Feijoada de legumes c/ arroz ⁶  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época 
Quinta 10 dezembro	 Canja ^{1,3,6,10}  Filete de dourada no forno c/ batata assada ^{2,4,14}  Creme legumes // Empadão de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época 
Sexta 11 dezembro	 Sopa de couve-lombarda  Arroz de aves ^{6,7}  Grão guisado c/ espinafres  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
 Julho 2026

Semana 14 a 18 de dezembro de 2026	
Segunda 14 dezembro	 Sopa de grelos  Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo e batata ^{3,4}  Saladinha de feijão-frade vegetariana  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 15 dezembro	 Sopa de couve-portuguesa  Perna de peru assada no forno c/ massa fussilli ^{1,3}  Estufado de ervilhas c/ massa fussilli ^{1,3}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Gelatina 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
 Julho 2026