


















Semana 13 a 17 de abril de 2026	
Segunda 13 abril	 Sopa de alho-francês  Saladinha de atum c/ feijão-frade, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}  Saladinha de feijão-frade, batata, tomate e cenoura  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Terça 14 abril	 Sopa de espinafres  Bifinhos de frango estufados c/ cogumelos e arroz de ervilhas ⁷  Stroganoff de seitan c/ cogumelos e arroz de ervilhas ^{1,6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 15 abril	 Sopa juliana  Massinha de peixe ^{1,2,3,4,6,10,14}  Bolonesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Fruta da época
Quinta 16 abril	 Sopa de feijão c/ couve  Jardineira de peru  Jardineira vegetariana c/ batata doce ^{1,6,8,11}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Sexta 17 abril	 Creme de abóbora  Maruca assada no forno c/ arroz de tomate ^{2,4,14}  Salsichas de vegetais estufadas c/ arroz de tomate ^{1,3,6,9,11}  Salada de tomate, beterraba e cenoura ralada  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.

Semana 20 a 24 de abril de 2026	
Segunda 20 abril	 Sopa de agrião  Hambúrguer de aves grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,12}  Hambúrguer de vegetais grelhado c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,7,9}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 21 abril	 Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}  Saladinha russa de salmão ^{2,3,4,14}  Saladinha russa vegetariana ³  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Gelatina
Quarta 22 abril	 Sopa de couve-lombarda  Arroz de pato ^{6,7}  Arroz malandrinho de feijão e legumes  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 23 abril	 Sopa de alface  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,8,11}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 24 abril	 Creme de cenoura  Filete de dourada no forno c/ molho de limão e puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}  Empadão de soja e ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12}  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.

Semana 27 de abril a 1 de maio de 2026	
Segunda 27 abril	 Sopa juliana  Calamares c/ massa fussilli salteada ^{1,2,3,4,7,14}  Massa primavera com ervilhas, milho e legumes ^{1,3}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 28 abril	 Sopa de grelos  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz de cenoura ⁷  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de cenoura ^{1,6,7}  Cenourinhas, feijão-verde e ervilhas salteadas  Fruta da época
Quarta 29 abril	 Caldo-verde ^{6,7}  Bacalhau à Brás ^{3,4,7,10}  Tofu à Gomes de Sá ^{3,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Quinta 30 abril	 Sopa de grão c/ espinafres  Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,7,12}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Sexta 1 maio	-----

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 rijia, 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.

Semana 4 a 8 de maio de 2026	
Segunda 4 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 5 maio	 Creme alho-francês  Vitela estufada c/ massa macarronete ^{1,3}  Bifinhos de soja de cebolada c/ massa macarronete ^{1,3,6,7,9,10,11}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 6 maio	 Canja ^{1,3}  Filete de robalo no forno c/ batata corada ^{2,4,14}  Creme de legumes // Tofu de cebolada c/ puré de batata ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Quinta 7 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 8 maio	 Nabiça  Massinha de peixe ^{1,2,3,4,12}  Massa salteada c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  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.

Semana 11 a 15 de maio de 2026	
Segunda 11 maio	 Sopa de grelos  Almôndegas de aves estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}  Tofu de tomatada c/ esparguete ^{1,3,6}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 12 maio	 Sopa de feijão c/ couve  Pescada assada no forno c/ batata cozida ^{2,4,14}  Favas guisadas c/ batata  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Quarta 13 maio	 Creme de brócolos  Peru estufado c/ arroz de coentros  Ervilhas estufadas c/ arroz de coentros  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quinta 14 maio	 Sopa de repolho  Massinha de atum gratinada ^{1,3,4,7}  Massinha salteada c/ cogumelos e salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9,11}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Sexta 15 maio	 Sopa de feijão-verde  Feijoada de legumes c/ arroz ^{1,6,10,11}  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 2026

Semana 18 a 22 de maio de 2026	
Segunda 18 maio	 Sopa de juliana  Calamares c/ arroz de feijão ^{1,2,3,4,7,14}  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ^{1,6,8,11}  Salada de tomate, pepino e pimento  Fruta da época
Terça 19 maio	 Sopa de alface  Frango estufado c/ esparguete ^{1,3}  Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, cenoura e couve roxa  Maça assada
Quarta 20 maio	 Creme de couve-flor  Filete de dourada c/ molho de limão e 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 21 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 22 maio	 Creme de alho francês  Salada russa de peixe ^{2,3,4,14}  Saladinha russa vegetariana ³  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.

Semana 25 a 29 de maio de 2026	
Segunda 25 maio	 Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}  Panados de frango no forno c/ massa fussilli salteada ^{1,3,7,9,10,12}  Bifinhos de soja estufados c/ massa fussilli salteada ^{1,3,6,7,9,10,11}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Terça 26 maio	 Sopa de agrião  Jardineira de choco com batata doce ^{2,4,14}  Jardineira vegetariana c/ batata doce ^{1,6,8,11}  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta da época
Quarta 27 maio	 Creme de cenoura  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 28 maio	 Sopa de couve-lombarda  Filete de salmão no forno c/ batata assada ^{2,4,14}  Empadão de legumes e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Fruta da época
Sexta 29 maio	 Sopa de grão c/ espinafres  Rancho c/ galinha e massa macarronete ^{1,3}  Rancho da horta c/ massa macarronete ^{1,3,6,8,11}  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.

Semana 1 a 5 de junho de 2026	
Segunda 1 junho	 Creme de abóbora  Bolonhesa de atum ^{1,3,4}  Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}  Salada de alface, tomate e pepino  Gelado ⁷
Terça 2 junho	 Creme de favas  Strogonoff de peru c/ cogumelos e arroz de coentros ⁷  Strogonoff de seitan c/ cogumelos e arroz de coentros ^{1,6,7}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Quarta 3 junho	 Sopa de nabiça  Filete de robalo no forno c/ puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,12,14}  Tofu à Gomes de Sá ^{3,6}  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Quinta 4 junho	-----
Sexta 5 junho	 Sopa de feijão-verde  Chili c/ feijão encarnado, milho, soja e arroz ^{1,6,8,11}  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 2026

Semana 8 a 12 de junho de 2026	
Segunda 8 junho	 Sopa de alface  Almôndegas estufadas c/ arroz de ervilhas ^{1,6,12}  Ervilhas estufadas c/ arroz  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Terça 9 junho	 Sopa de repolho  Massinha de peixe ^{1,2,3,4,14}  Massa salteada c/ salsichas vegetarianas ^{1,3,6,9,11}  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Quarta 10 junho	-----
Quinta 11 junho	 Sopa de ervilhas e cenoura  Nuggetts de frango no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,6,7}  Arroz de cogumelos e legumes  Macedónia de legumes  Fruta da época
Sexta 12 junho	 Canja ^{1,3}  Saladinha de bacalhau c/ grão, ovo, batata, tomate e cenoura ^{3,4}  Creme de legumes // Saladinha de grão c/ legumes e nozes ^{3,8}  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: 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.

Semana 15 a 19 de junho de 2026	
Segunda 15 junho	 Sopa de grelos  Massinha de atum gratinada ^{1,3,4,7}  Massa primavera com ervilhas, milho e legumes ^{1,3}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta de época
Terça 16 junho	 Sopa de alho-francês  Bife de frango grelhado c/ arroz de feijão  Arroz malandrino de feijão e legumes  Salada de alface, pepino e cenoura  Fruta de época
Quarta 17 junho	 Sopa de grão c/ espinafres  Maruca assada no forno c/ batata assada ^{2,4,14}  Legumes assados no forno c/ seitan ^{1,6}  Couve-flor, brócolos e feijão-verde cozido  Gelatina
Quinta 18 junho	 Sopa de couve-lombarda  Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,12}  Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}  Salada de tomate, beterraba e cenoura  Fruta da época
Sexta 19 junho	 Creme de cenoura  Solha frita c/ arroz de tomate ^{1,2,4,7,8,14}  Bifes de soja estufados c/ arroz de tomate ^{1,3,6,7,9,10,11}  Salada de alface, tomate e pepino  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.

Semana 22 a 26 de junho de 2026	
Segunda 22 junho	 Sopa juliana  Hambúrguer de aves de cebolada c/ massa macarronete ^{1,3,8,12}  Hambúrguer de vegetais de cebolada c/ massa macarronete ^{1,3,6,7,9}  Macedónia de legumes  Fruta da época
Terça 23 junho	 Sopa de agrião  Saladinha russa de salmão ^{3,4}  Saladinha russa vegetariana ³  Salada de alface, tomate e pepino  Fruta da época
Quarta 24 junho	 Sopa de feijão-verde  Arroz de pato ^{6,7}  Arroz de ervilhas e legumes  Salada de tomate, couve roxa e pimento  Fruta da época
Quinta 25 junho	 Creme de brócolos  Filete de dourada grelhado c/ batata cozida ^{2,4,14}  Empadão de legumes e soja ^{1,3,6,7,8,11,12}  Cenoura, feijão-verde e couve-flor cozida  Fruta da época
Sexta 26 junho	 Sopa de nabiça  Feijoada c/ carne de porco magra e arroz ^{6,7}  Feijoada de legumes e arroz ^{1,6,8,11}  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.

Semana 29 e 30 de junho de 2026	
Segunda 29 junho	 Sopa de alface  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 30 junho	 Caldo-verde ^{6,7}  Frango grelhado c/ esparguete ^{1,3}  Esparguete salteado c/ seitan e amêndoas ^{1,3,6,8}  Salada de tomate, couve roxa e pimento  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.

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