



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

PEQUENO ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Terça-feira

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Alternativa
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quarta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quinta-feira

Pequeno-almoço

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Sexta-feira

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

SÁBADO

Pequeno-almoço
Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

DOMINGO

Pequeno-almoço
Pão c/ leite [Contém: 1,7]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

ALMOÇO



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de legumes
- Prato
- Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Dieta
- Omelete colorida no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface** [Contém: 3,14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Vegetariano
- Massa primaveril** (Ervilhas, milho, ananás, azeitonas, brócolos e cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa à lavrador** [Contém: 1 Pode conter: 3]
- Prato
- Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Dieta
- Pescada cozida c/ batata e feijão-verde** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Salada de feijão-frade c/ batata, brócolos e cenoura** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de alho francês
- Prato
- Esparguete salteado c/ pato, milho, cenoura e brócolos** [Contém: 1 Pode conter: 3,5,6,8,9,10,11]
- Dieta
- Bife de frango grelhado c/ massa e salada de alface e milho** [Contém: 1,14 Pode conter: 3]
- Vegetariano
- Lentilhas estufadas c/ legumes e massa** [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quinta-feira

- Sopa
- Sopa de feijão-verde c/ tomate**
- Prato
- Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface** [Contém: 3,4,14]
- Dieta
- Bacalhau cozido com batata e couve** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Favas estufadas (c/ curgete e tomate) c/ batata** [Contém: 14 Pode conter: 1,5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Aletria** [Contém: 1,3,7,14 Pode conter: 2,4,5,6,8,9,10,11,12,13]

Sexta-feira

- Sopa
- Sopa de agrião**
- Prato
- Feijoada à transmontana c/ arroz** [Contém: 1,6,7,14]
- Dieta
- Carnes mistas cozidas c/ arroz e couve**
- Vegetariano
- Feijoada de curgete c/ arroz** [Contém: 14 Pode conter: 6,12]
- Sobremesa
- Fruta da época

SÁBADO

- Sopa
- Sopa de cebola**
- Prato/ Dieta
- Carapau grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Alternativa
- Salmão grelhado c/ batata e brócolos** [Contém: 4]
- Vegetariano
- Jardineira de tofu** [Contém: 1,6 Pode conter: 5,8,9,10,11]
- Sobremesa
- Fruta da época

DOMINGO

- Sopa
- Sopa primavera** [Pode conter: 9]
- Prato
- Peru assado c/ arroz de alho francês e salada de alface e pimento** [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Peru ass. s/ temp. c/ arroz alho francês e salada alface e pimento** [Contém: 14]
- Vegetariano
- Estufado de couve e ervilhas c/ arroz de alho francês** [Pode conter: 9,10,12]
- Sobremesa
- Fruta da época



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

LANCHE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Terça-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ queijo [Contém: 1,3,7]

Quarta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

Quinta-feira

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ fiambre [Contém: 1,6,7,9 Pode conter: 3,10,14]

Sexta-feira

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

SÁBADO

Lanche

logurte c/ fruta [Contém: 7 Pode conter: 6]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]

DOMINGO

Lanche

Papa láctea/ não láctea [Contém: 1,7 Pode conter: 2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14]
Cevada / leite / chá [Contém: 1,7]
Pão c/ manteiga/ doce / marmelada [Contém: 1,7,14]



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

JANTAR



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra

Segunda-feira

- Sopa
- Sopa de abóbora e ervilhas** [Pode conter: 9]
- Prato
- Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,14]
- Dieta
- Corvina assada ao natural c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 4,14]
- Vegetariano
- Tofu grelhado c/ batata e salada de alface e pepino** [Contém: 1,6,14 Pode conter: 5,8,9,10]
- Sobremesa
- Fruta da época

Terça-feira

- Sopa
- Sopa de espinafres**
- Prato
- Arroz de frango c/ couve** [Pode conter: 9,10,11]
- Dieta
- Arroz de frango c/ couve** [Pode conter: 9,10,11]
- Vegetariano
- Arroz de legumes e cogumelos** [Contém: 14 Pode conter: 9]
- Sobremesa
- Fruta da época

Quarta-feira

- Sopa
- Sopa de couve-flor**
- Prato
- Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura** [Contém: 4 Pode conter: 9]
- Dieta
- Maruca cozida c/ batata, ervilhas e cenoura** [Contém: 4 Pode conter: 9]
- Vegetariano
- Estufado de legumes e feijão preto c/ batata** [Pode conter: 9,10,11,12]
- Sobremesa
- Fruta da época



Sopa

Canja c/ couve [Contém: 1 Pode conter: 3]

Prato

Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Bife de porco abafado c/ arroz e salada de tomate [Contém: 14 Pode conter: 9,10,11]

Vegetariano

Almôndegas vegetarianas c/ arroz e salada de tomate [Contém: 1,6,9,14 Pode conter: 10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de nabiças

Prato

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Dieta

Peixe espada grelhado c/ batata, nabo e cenoura [Contém: 4]

Vegetariano

Legumes salteados c/ grão e broa [Contém: 1,14 Pode conter: 3,4,5,6,7,8,10,11,12]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de alface

Prato

Frango estufado c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3,9,10,11]

Dieta

Frango cozido c/ massa e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3]

Vegetariano

Bolonhesa de soja c/ massa e feijão-verde [Contém: 1,6 Pode conter: 3,5,8,9,10,11]

Sobremesa

Fruta da época

Sopa

Sopa de brócolos

Prato

Lulas estufadas c/ puré e salada de alface [Contém: 7,13,14 Pode conter: 9,10,11]

Dieta

Lulas cozidas c/ molho verde, batata e salada de alface [Contém: 13,14]

Vegetariano

Arroz de legumes, cogumelos e lentilhas [Contém: 14]

Sobremesa

Fruta da época

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (= pode conter)

- | | | | | | | | |
|----------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------------------------|---------|---------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.



ementa

24 Fevereiro a 02 Março de 2025

REFORÇO DA NOITE



Elaborado por:
Nutricionista Diana Sintra



Segunda-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Terça-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quarta-feira

Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias a seguir discriminadas peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa

LEGENDA (? = pode conter)

- | | | | | | | | |
|-----------|---------------|------------------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------|----------------------|
| 1 GLÚTEN | 2 CRUSTÁCEOS | 3 OVOS | 4 PEIXE | 5 AMENDOIM | 6 SOJA | 7 LEITE | 8 FRUTOS CASCA RIJA |
| 9 AIPO | 10 MOSTARDA | 11 SEMENTES DE SÉSAMO | 12 TREMOÇOS | 13 MOLUSCOS | 14 SULFITOS/DIÓXIDO DE ENXOFRE | | |

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Quinta-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

Sexta-feira

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

SÁBADO

Reforço
Leite, chá e bolachas [Contém: 1,3,6,7,11,14 Pode conter: 5,8]

DOMINGO

A ementa pode ser alterada, por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.