

Ementa Semanal

04 A 08 MAIO DE 2026

Almoço

Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1]

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
286	2,2	56	8,4	1,5

Segunda-feira

Sopa Creme de legumes c/ abóbora
 Geral Carne à bolonhesa e Massa esparguete [Contém: 12,1]
 Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]
 Fruta Laranja

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
32	0,6	5,4	0,9	0,09
140	5,7	15	7,2	0,45
61	4,7	2,9	1,0	0,58
45	0,20	8,9	1,1	0

Terça-feira

Sopa Creme de ervilhas
 Geral Pescada cozida, Batata cozida e Ovo cozido [Contém: 4,3]
 Hortícolas Couve-branca e cenoura cozidas
 Fruta Banana

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
48	0,8	8,4	1,5	0,16
86	2,6	8,2	7,3	0,41
62	4,5	3,5	1,3	0,22
61	0,24	13	0,9	0

Quarta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve
 Geral Perna de frango no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 12]
 Hortícolas Cenoura e tomate [Contém: 12]
 Fruta Pêra

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
35	0,6	6,2	1,0	0,04
170	8,2	14	10	0,21
66	5,2	3,7	0,7	0,62
37	0,31	7,3	0,23	0,01

Quinta-feira

Sopa Creme de grão e cenoura
 Geral Filete red fish no forno e Batata assada [Contém: 4,12]
 Hortícolas Feijão-verde salteado
 Fruta Maçã

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
44	0,7	7,0	1,7	0,08
70	1,4	9,0	5,0	0,6
84	5,0	6,5	2,1	0,03
63	0,5	13	0,20	0

Sexta-feira

Sopa Creme de feijão branco e grelos
 Geral Massa espiral c/ cubinhos de peru e legumes estufados [Contém: 1]
 Hortícolas Couve-bruxelas cozida
 Fruta Melão
 Doce Gelatina de morango

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
41	0,7	6,2	1,8	0,04
0	0,00	0,00	0,00	0,00
16	0,44	1,3	1,1	0,34
20	0,21	3,9	0,41	0,01
84	0,10	18	2,3	0,12

Sábado

Domingo

LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

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

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.
 Elaborado por: Filipa Silva | 4041N



Ementa Semanal

11 A 15 MAIO DE 2026

Almoço

Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1]

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
286	2,2	56	8,4	1,5

Segunda-feira

Sopa Creme de legumes c/ feijão-verde
 Geral Filete de panga no forno e Batata assada [Contém: 4]
 Hortícolas Cenoura salteada
 Fruta Laranja

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
33	0,7	5,6	1,0	0,10
81	1,5	8,8	7,9	0,7
35	1,3	4,2	0,6	1,4
45	0,20	8,9	1,1	0

Terça-feira

Sopa Creme de repolho
 Geral Arroz de aves
 Hortícolas Alface e cebola [Contém: 12]
 Fruta Banana

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
37	0,8	6,3	0,9	0,15
140	5,2	15	8,1	0,37
50	4,1	1,1	1,6	0,44
61	0,24	13	0,9	0

Quarta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve
 Geral Abrótea no forno e Massa macarronete [Contém: 4,12,1]
 Hortícolas Juliana quente repolho e cenoura
 Fruta Maçã

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
35	0,6	6,2	1,0	0,04
84	1,1	7,9	10	0,28
26	0,21	3,7	1,0	0,02
63	0,5	13	0,20	0

Quinta-feira

Sopa Creme de grão e cenoura
 Geral Carne de vaca c/ cenoura estufadas e Arroz de milho [Contém: 12]
 Hortícolas Brócolos cozidos
 Fruta Pêra

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
44	0,7	7,0	1,7	0,08
135	5,0	16	5,7	0,40
32	0,8	1,5	3,4	1,5
37	0,31	7,3	0,23	0,01

Sexta-feira

Sopa Creme de couve-flor
 Geral Bacalhau à gomes de sã [Contém: 3,4]
 Hortícolas Tomate [Contém: 12]
 Fruta Melão
 Doce Gelatina de ananás

KCAL	Lip.	HC	Pro.	Sal.
33	0,6	5,3	1,2	0,09
0	0,00	0,00	0,00	0,00
64	5,3	3,3	0,8	0,55
20	0,21	3,9	0,41	0,01
81	0,10	18	2,1	0,15

Sábado

Domingo

LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

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

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.
 Elaborado por: Filipa Silva | 4041N



Ementa Semanal

18 A 22 MAIO DE 2026

Almoço

Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

Segunda-feira

Sopa Creme de legumes c/ feijão-verde
 Geral Massa penne e Bifanas [Contém: 1,12 Pode conter: 3,6,9,10,11]
 Hortícolas Cenoura salteada
 Fruta Laranja

Terça-feira

Sopa Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
 Geral Bolinhos de bacalhau no forno e Arroz de tomate [Contém: 3,4,12 Pode conter: 1,2,5,6,7,8,9,10,11,14]
 Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]
 Fruta Banana

Quarta-feira

Sopa Creme de legumes
 Geral Empadão de frango [Contém: 7,12 Pode conter: 9,10,11]
 Hortícolas Tomate [Contém: 12]
 Fruta Maçã

Quinta-feira

Sopa Creme de feijão branco e grelos [Pode conter: 9]
 Geral Filete de pescada no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
 Hortícolas Couve-coração cozida
 Fruta Pêra

Sexta-feira

Sopa Creme de cenoura e couve
 Geral Peru lascado estufado e Massa cotovelos [Contém: 12,1 Pode conter: 3]
 Hortícolas Feijão-verde cozido
 Fruta Melão
 Doce Gelatina de ananás [Pode conter: 1,3,7]

Ementa Semanal - Crianças

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,7	0,11	5,6	1,3	1,0	0,10
114	3,2	1,1	11	1,0	10,0	0,6
35	1,3	0,18	4,2	3,8	0,6	1,4
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
48	0,8	0,14	8,4	1,2	1,5	0,16
126	3,0	0,5	19	0,50	5,0	0,6
61	4,7	0,7	2,9	2,7	1,0	0,58
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,7	0,11	5,5	1,3	0,9	0,10
149	8,0	2,2	8,0	1,3	11	0,6
71	6,1	0,8	3,2	3,2	0,7	0,64
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
41	0,7	0,13	6,2	0,8	1,8	0,04
72	1,6	0,26	8,6	1,0	5,5	0,6
28	1,2	0,14	2,1	2,0	2,4	0,22
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
35	0,6	0,10	6,2	1,4	1,0	0,04
115	1,0	0,20	22	1,4	3,6	0,16
11	0,10	0,03	1,3	1,0	0,7	0,33
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
81	0,10	0,10	18	12	2,1	0,15

LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

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

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Elaborado por: Filipa Silva | 4041N

CSCR Silva



Ementa Semanal

25 A 29 MAIO DE 2026

Almoço

Diariamente

Pão Pão de trigo [Contém: 1 Pode conter: 3,6,7,8,11,12,13]

Segunda-feira

Sopa Creme de legumes c/ feijão-verde
 Geral Raia no forno, molho de cenoura e broa e Arroz de legumes [Contém: 4,12,1 Pode conter: 9,10,11]
 Hortícolas Feijão-verde salteado
 Fruta Laranja

Terça-feira

Sopa Creme de repolho
 Geral Ovos mexidos c/ cogumelos e Massa esparguete [Contém: 3,12,1 Pode conter: 6,10]
 Hortícolas Alface e cenoura [Contém: 12]
 Fruta Banana

Quarta-feira

Sopa Creme de grão e cenoura
 Geral Arroz de peixe [Contém: 4 Pode conter: 2,9,10,11,14]
 Hortícolas Brócolos salteados
 Fruta Pêra

Quinta-feira

Sopa Creme de legumes
 Geral Frango estufado c/ cenoura e Massa espiral [Contém: 12,1 Pode conter: 3]
 Hortícolas Couve-flor assada
 Fruta Maçã

Sexta-feira

Sopa Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
 Geral Salmão no forno e Batata assada [Contém: 4,12 Pode conter: 9,10,11]
 Hortícolas Juliana quente repolho e cenoura
 Fruta Melão
 Doce Gelatina de ananás [Pode conter: 1,3,7]

Ementa Semanal - Crianças

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
286	2,2	0,5	56	2,1	8,4	1,5

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,7	0,11	5,6	1,3	1,0	0,10
101	3,2	0,47	11	1,0	6,4	0,5
84	5,0	0,8	6,5	1,6	2,1	0,03
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
37	0,8	0,14	6,3	1,4	0,9	0,15
123	3,5	0,9	15	1,5	7,0	0,36
61	4,7	0,7	2,9	2,7	1,0	0,58
61	0,24	0,06	13	12	0,9	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
44	0,7	0,10	7,0	1,6	1,7	0,08
132	3,1	0,48	18	0,8	7,6	0,29
99	7,9	1,1	1,8	1,3	3,7	1,6
37	0,31	0,00	7,3	7,3	0,23	0,01

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
33	0,7	0,11	5,5	1,3	0,9	0,10
132	5,3	1,2	12	1,4	8,6	0,5
68	4,5	0,6	2,8	2,4	3,2	0,97
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal.
48	0,8	0,14	8,4	1,2	1,5	0,16
116	6,2	1,2	9,5	1,2	5,1	0,44
26	0,21	0,05	3,7	3,5	1,0	0,02
20	0,21	0,07	3,9	3,9	0,41	0,01
81	0,10	0,10	18	12	2,1	0,15

LEGENDA (Declaração nutricional por dose)

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

Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias acima peça mais informação acerca da presença das mesmas nos pratos que constituem a ementa. A ementa pode ser alterada por imprevistos de carácter excepcional, motivados pelo fornecimento de matérias-primas ou anomalias dos equipamentos de cozinha.

Elaborado por: Filipa Silva | 4041N

CSCR Silva

