



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **07 a 13 de julho de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum e ovo e salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador (massa com carne de vaca aos cubos, chouriço, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Carne de vaca cozida com massa, cenoura e couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Pataniscas de paloco com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com arroz de cenoura e salada mista ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Arroz à valenciana com salada mista Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pescada estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com batatas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **14 a 20 de julho de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e feijão verde cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e feijão verde cozidos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de tomate ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Tiras de frango estufadas com cogumelos com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Abrótea estufada com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Abrótea cozida com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Carne de porco aos cubos com arroz solto e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época

A sua 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: Infantil

Refeição: Almoço

Semana: 21 a 27 de julho de 2025



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo, arroz branco e salada de alface e tomate ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Maçã assada
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Pá de porco estufada com arroz de ervilhas e salada de alface Prato Dieta: Pá de porco cozida com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com massa espiral com grão e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango cozida com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à espanhola com salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **28 de julho a 03 de agosto de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Almôndegas de aves estufadas com massa cotovelos com cenoura aos cubos e brócolos cozidos⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Hamburguer de aves grelhado com massa e brócolos cozidos⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: : Filetes de pescada crocante no forno com arroz primavera e salada de tomate⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à bolonhesa com juliana de legumes⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa macarronete com cenoura e couve⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Filetes de abrótea no forno com arroz de legumes⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes Prato Dieta: Perna de frango cozida com batatas cozidas e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época

A sua 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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.