



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **01 a 05 de setembro 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: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Hamburger estufado com batatas fritas e salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Frango estufado com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Frango cozido com arroz branco e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à espanhola com salada de alface ⁽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: **08 a 12 de setembro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Carne cozida com massa, cenoura e couve cozidas⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas estufadas com batatas e feijão verde cozidos regados com molho de tomate Prato Dieta: Costoletas grelhadas com batatas e feijão verde cozidos Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de red fish no forno com arroz com macedónia⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Tiras de frango estufadas com massa e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa cozida e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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: **15 a 19 de setembro 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 e feijão Prato principal: Carne de porco estufada com arroz solto com macedónia e salada de tomate Prato Dieta: Carne de porco cozida com arroz branco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Paloco à Gomes de Sá com salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Frango estufado com massa espiral estufada e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Frango cozido com massa e juliana de legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e 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: **22 a 26 de setembro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) e arroz branco Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e couve cozidas Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filete de pescada cozida com arroz branco e salada de alface⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas estufadas com massa esparguete com juliana de legumes⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato principal: Febra cozida com massa esparguete cozida com juliana de legumes⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de abrótea no forno com arroz de legumes⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Coxa de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes Prato Dieta: Coxa de frango cozida com batatas e juliana de legumes cozidos 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: **29 de setembro a 03 de outubro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de grão de bico com paloco regado com molho verde e arroz branco e feijão verde ⁽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, grão, couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada de batata com ovo, macedónia e raminhos de brócolos ⁽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 ervilhas Prato principal: Filetes de pescada no forno com batatas estufadas e brócolos ⁽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.