



## EMENTA – ALMOÇO

DE 1 A 3 OUTUBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA			SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup>	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) <sup>9,12</sup>
PRATO			FRANGO COM MASSA ESPARGUETE E SALADA DE TOMATE <sup>1,12</sup>	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA COM ALFACE E CENOURA <sup>4,12</sup>	ROJÕES COM ARROZ DE CENOURA E ERVILHA E SALADA MISTA <sup>1,5,8,12</sup>
SOBREMESA			MAÇÃ	PÊRA	MELÃO

DE 6 A 10 DE OUTUBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) <sup>9,12</sup>	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup>	SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM CENOURA (courgette, alho francês, cenoura e feijão branco) <sup>9,12</sup>
PRATO	BACALHAU À BRAS NO FORNO COM SALADA DE ALFACE E CENOURA <sup>3,4,12</sup>	ARROZ MISTO DE CARNES (PERÚ, FRANGO, VACA) COM ERVILHA E CENOURA <sup>5,6</sup>	CAVALA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS <sup>4,12</sup>	MASSA À BOLONHESA E SALADA DE TOMATE <sup>1,3,6</sup>	LOMBINHOS DE PEIXE COZIDO COM BATATA, CENOURA E COUVE BRANCA <sup>4,12</sup>
SOBREMESA	PÊRA	BANANA	MAÇÃ	LARANJA	PÊRA

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



**EMENTA – ALMOÇO**

**DE 13 A 17 OUTUBRO 2025**

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) <sup>9,12</sup>	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup>	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup>	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup>
<b>PRATO</b>	ABRÓTEA ESTUFADA COM ARROZ E LEGUMES COZIDOS 4,5,6,12	SALADA DE FEIJÃO FRADE COM OVOS COZIDOS E BATATA COZIDA NO FORNO <sup>1,4</sup>	COXINHAS DE FRANGO ASSADO NO FORNO COM MASSA E SALADA DE TOMATE 1,3,6	SALADA RUSSA COM FILETES NO FORNO <sup>1,3,4,6</sup>	MASSA COM ALMONDEGAS E SALADA DE TOMATE E CENOURA RASPADA 1,3,6,14
<b>SOBREMESA</b>	AMEIXA	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	MELÃO

**DE 20 A 24 OUTUBRO 2025**

SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>SOPA</b>	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) <sup>9,12</sup>	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) <sup>9,12</sup>	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup>	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup>
<b>PRATO</b>	ARROZ DE ESPINAFRES COM BIFES DE FRANGO GRELHADOS ALFACE E CENOURA <sup>5,6,12</sup>	MASSADA DE PEIXE COM BRÓCULOS COZIDOS <sup>1,3,8</sup>	ARROZ DE PATO SALADE DE ALFACE E CENOURA 1,6,11	RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE 1,4,12	FEIJOADA À TRANSMONTANA 5,6,12
<b>SOBREMESA</b>	PÊRA	MELÃO	LARANJA	BANANA	MAÇÃ

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



## EMENTA – ALMOÇO

27 A 31 OUTUBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
<b>SOPA</b>	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup>	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup>	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) <sup>9,12</sup>	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) <sup>9,12</sup>	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) <sup>9,12</sup>
<b>PRATO</b>	SALADA RUSSA COM DOURADINHOS NO FORNO E ALFACE E CENOURA <sup>1,3,4,6</sup>	MASSA COM CARNES E BRÓCULOS <sup>3,4,8</sup>	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES <sup>4,12</sup>	EMPADÃO DE FRANGO E OVO <sup>1,3,4,12</sup>	PIZZA <sup>1,3,12</sup> (HALLOWEEN)
<b>SOBREMESA</b>	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	BANANA	GELATINA MORANGO

**\*Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)