



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **06 a 10 de outubro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de carnes (carne de vaca, porco, frango, feijão vermelho, couve e cenoura) com arroz branco Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com salsa com arroz primavera e salada mista ⁽³⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Frango estufado com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Frango cozido com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de salmão no forno com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Carne de aves estufada com batatas e brócolos 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: **13 a 17 de outubro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo, arroz branco e brócolos cozidos ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Carne de porco estufada com batatas estufadas e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Peito de frango aos cubos pequeninos com massa espiral com raminho de brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão 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: **20 a 24 de outubro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador (massa, carnes, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com batatas estufadas e grelos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Frango estufado com arroz solto e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filete de red fish no forno com batatas estufadas e juliana de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Costoletas de porco estufadas com massa estufadas e mistura de brócolos e couve flor ⁽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: **27 a 30 de outubro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum e salada de alface ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Arroz à valenciana e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com ovo com feijão verde ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Frango estufado com massa e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Arroz de paloco com couve ⁽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.