



EMENTA – ALMOÇO

De 2 DE DEZEMBRO A 5 DE DEZEMBRO 2025

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
SOPA		SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}
PRATO		PESCADA COZIDA COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,9,12}	JARDINEIRA ^{1,3,6,12}	RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE E BRÓCULOS	MASSA COM COXAS DE FRANGO, ERVILHAS E CENOURA ^{1,3,6,12}
SOBREMESA		BANANA	MAÇÃ	TANGERINA	BANANA

De 8 A 12 DE DEZEMBRO 2025

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM, OVO E BATATA COZIDA ^{3,4,12}	FÊVERAS ESTUFADAS COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA E LEGUMES ^{1,3,6,12}	MASSADA DE PEIXE COM BRÓCULOS ^{1,3,4,12}	BIFINHOS DE FRANGO GRELHADOS COM ARROZ E CENOURA RASPADA ^{5,6,9}	SALMÃO COM BATATA COZIDA E LEGUMES ^{4,12}
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	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-apio 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)



De 15 A 19 DE DEZEMBRO 2025

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	MASSA À BOLONHESA E CENOURA RASPADA	ABRÓTEA NO FORNO COM BATATA ASSADA E COUVE BRANCACOZIDA	BIFINHOS DE PERU PANADOS NO FORNO E ARROZ SOLTO DE FEIJÃO E ESPINAFRES ^{1,3, 5,12}	ALMOÇO DE NATAL BACALHAU COM BATATAS COZIDAS E PENCA	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA CENOURA RASPADA ^{5,6,9}
SOBREMESA	MAÇÃ	BANANA	PÊRA	SOBREMESAS NATALÍCIAS	KIWI

De 22 A 23 DE DEZEMBRO 2025

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}			
PRATO	DOURADINHOS DE PEIXE NO FORNO E ARROZ SOLTO DE TOMATE ^{4,12}	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,5,6,12}	NATAL	NATAL	FÉRIAS NATAL
SOBREMESA	MAÇÃ	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)