



## EMENTA – ALMOÇO

De 2 DE DEZEMBRO A 5 DE DEZEMBRO 2025

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

De 8 A 12 DE DEZEMBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) <sup>9,12</sup>	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) <sup>9,12</sup>	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) <sup>9,12</sup>	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) <sup>9,12</sup>	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) <sup>9,12</sup>
PRATO	SALADA DE GRÃO DE BICO COM ATUM, OVO E BATATA COZIDA <sup>3,4,12</sup>	FÊVERAS ESTUFADAS COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA E LEGUMES <sup>1,3,6,12</sup>	MASSADA DE PEIXE COM BRÓCULOS <sup>1,3,4,12</sup>	BIFINHOS DE FRANGO GRElhADOS COM ARROZ E CENOURA RASPADA <sup>5,6,9</sup>	SALMÃO COM BATATA COZIDA E LEGUMES <sup>4,12</sup>
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-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)



### De 15 A 19 DE DEZEMBRO 2025

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

### De 22 A 23 DE DEZEMBRO 2025

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