

Ementas da semana: 02/02/2026 a 06/02/2026

2ª feira 02/02/2026

Sopa: Creme de legumes (alho francês, cenoura, batata, nabo, Curgete)
Prato: Filetes de pescada panada no forno c/ arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura c/ almondegas vegan estufadas
Salada: Couve Roxa/ Tomate/Pepino
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água
3ª feira 03/02/2026

Sopa: Couve Coração (Batata, couve ,cebola, curgete, nabo, abobora)
Prato: Bife de frango grelhado c/ massa esparguete
Vegetariana: Massa esparguete c/ cogumelos, cenoura e ervilhas estufados
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/Milho
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água
4ª feira 04/02/2026

Sopa: Brócolos (abobora, cebola, cenoura, batata ,nabo, brócolos)
Prato: Bolos de bacalhau e arroz
Vegetariana: Arroz c/Feijão e couve, cenoura estufada
Salada: Pepino/Alface/Cebola
Sobremesa: Banana/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água
5ª feira 05/02/2026

Sopa: Couve coração e grão (Batata, cebola, cenoura, curgete, couve coração ,grão)
Prato: Rancho
Vegetariana: Batata cortada ,grão couve ,cenoura
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: Laranja/ kiwi/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água
6ª feira 06/02/2026

Sopa: Creme de abobora (alho francês, cenoura, batata, abobora, nabo)
Prato: Ovo/Atum c/ feijão frade e arroz
Vegetariana: Ovo c/ feijão frade e arroz
Salada: Pepino/Alface/Tomate/Milho
Sobremesa: Pera /Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos , Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rijá, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 02/02/2026 a 06/02/2026

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

SEG.		Creme de legumes	108	2,3	3,3	15
		Filetes de pescada panada no forno c/ arroz	520	4,2	7,2	9,4
		Arroz de cenoura c'/almondegas vegan estufadas	430	2,1	3,5	5,9
		Couve roxa/tomate/pepino	48	0,9	3,2	4,2
		Laranja/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
			1190	10,9	17,6	53,8

TERÇA		Couve coracao	108	2,3	3,3	15
		Bife de frango grelado c/ massa esparguete	515	5,8	4,4	4,7
		Massa esparguete c/ cogumelos cenoura ervilh: 390		3,1	10	14,3
		Alface/Tomate/Pimento verde/Milho	71	2,1	3,4	7,1
		Laranja/Kiwi/Pera	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario			1138	13,7	21,6	50,3

QUARTA		Brocolos	107	4,2	3,2	13
		Bolos de bacalhau c/ arroz	469	25,5	7,9	22,4
		Arroz c/ feijao e couve	400	20,1	6,3	15
		Pepino/Alface/Cebola	48	0,9	3,3	3,2
		Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
Total Diario			1078	51,1	21,2	62,8

QUINTA		Couve coração	96	3,1	3,3	13,4
		Rancho	525	17,1	3,9	3,2
		Batata cortada c/graço, couve, cenoura e curgete	390	3,2	3,3	5
		Couve roxa/Tomate/Pepino	48	0,9	3,3	3,2
		Laranja/Kiwi/Banana	50	0,4	0,9	9,2
			1109	24,7	14,7	34

SEXTA		Creme de abobora	110	3,6	3,3	13,4
		Ovo/ atum c/salada de feijão ao frade e arroz	515	5,8	4,4	4,7
		Ovo c/ saladá russa	300	2,3	3,5	4,8
		Pepino/Alface/Milho/Tomate	71	3,1	0,6	2,6
		Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
			1050	15,2	12,3	34,7