

Ementas da semana: 09/03/2026 a 13/03/2026

2ª feira 09/03/2026

Sopa: Creme de abobora(abobora cebola, cenoura, batata, curgete)
Prato: Atum/Ovo c/ feijão frade e arroz
Vegetariana: Ovo c/ feijão frade e arroz
Salada: Alface/Cebola/Cenoura
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 10/03/2026

Sopa: Couve coração (couve coração, Alho francês, Cenoura, Batata, nabo)
Prato: Rancho (vitela ,frango, massa cortada ,grão, cenoura)
Vegetariana: Rancho (massa cortada, grão, repolho, cenoura)
Salada : Alface/Cebola/Cenoura
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 11/03/2026

Sopa: Brócolos (Alho francês, Cenoura, batata ,abobora ,nabo, brócolos)
Prato: Bacalhau c/todos
Vegetariana: Batata ,ovo ,grão ,azeitonas
Salada: Tomate/Pimento Verde/milho
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 12/03/2026

Sopa: Couve coração e grão (alho francês, cenoura, batata ,abobora ,grão, couve coração)
Prato: Hambúrguer misto grelhado c/ arroz
Vegetariana: Hambúrguer vegan grelhado c/ arroz
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/milho
Sobremesa: Pera / kiwi/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 13/03/2026

Sopa: Creme de ervilhas (nabo , alho francês, cenoura, batata, abobora, ervilhas)
Prato: Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura c/beringela recheada
Salada: Couve roxa/Pepino/Tomate
Sobremesa: Maça/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

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 09/03 /2026 a 13/03/2026

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

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	Creme de abobora	108	2,3	3,3	15
	Atum/Ovo c/ feijão frade e arroz	480	4,2	7,2	9,4
	Ovo c/feijão frade e arroz	430	2,1	3,5	5,9
	Cenoura/Alface/Cebola	48	0,9	3,2	4,2
	Pera/Banana/Laranja	84	1,4	0,4	19,3
		1150	10,9	17,6	53,8
<hr/>					
TERÇA	Couve coração	108	2,3	3,3	15
	Rancho (massa cortada vitela, frango, cenoura, grao, repolho)	515	5,8	4,4	4,7
	Rancho (cenoura, grao, repolho, massa cortada)	390	3,1	10	14,3
	Alface/Cebola/Cenoura	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
<hr/>					
QUARTA	Brocolos	107	4,2	3,2	13
	Bacalhau com todos	469	25,5	7,9	22,4
	Batata c/ovo, grao azeitonas	400	20,1	6,3	15
	Tomate/Pimento verde/milho	48	0,9	3,3	3,2
	Banana/Laranja/Kiwi	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8
<hr/>					
QUINTA	Couve coração e grão	110	4,8	4,4	21,6
	Hanburguer misto grelhado c/ arroz	420	17,1	3,9	3,2
	Hamburguer vegan grelhado c/ arroz	390	3,2	3,3	5
	Alface/Tomate/Pimento verde/milho	48	0,9	3,3	3,2
	Pera/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
		1018	26,4	15,8	42,2
<hr/>					
SEXTA	Creme de ervilhas	100	3,1	3,3	13,4
	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura	515	5,8	4,4	4,7
	Arroz de cenoura c/ beringela recheada	300	2,3	3,5	4,8
	Pepino/Tomate/Couve roxa	71	3,1	0,6	2,6
	Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
		1040	14,7	12,3	34,7