



Ementa

Valências:Infantil

Refeição: **Almoço**

Semana:**02 a 06 de fevereiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolonhesa de atum com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Costoletas estufadas com arroz solto e grelos cozidos Prato Dieta: Costoleta cozida com arroz de cenoura e grelos cozidos Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada de batata com filetes de paloco desfiados e feijão-verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com massa espiral com macedónia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato dieta: Perna de frango cozida com massa espiral e macedónia cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filete de salmão no forno com arroz de tomate e salada ⁽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: **09 a 13 de fevereiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Jardineira de carnes (carne de vaca e frango) com salada Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada crocante no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato dieta Lombinhos de pescada cozidos com primavera e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Tiras de frango estufadas com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Filetes de red fish com batatas estufadas e feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Arroz à valenciana com salada Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e salada 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: **16 a 20 de fevereiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	CARNAVAL
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com arroz de branco e salada ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com massa espiral estufada com macedónia Prato Dieta: Perna de frango cozido com massa e macedónia cozidas Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Ovos mexidos com arroz solto de legumes ⁽³⁾ 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: **23 a 27 de fevereiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifinho de frango estufado com massa espiral e feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e feijão verde cozido ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz branco e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bifanas estufadas com batatas cozidas e juliana de legumes Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e juliana de legumes cozidas Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador (carne de vaca, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Carne cozida com massa e couve coração cozida ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de red-fish no forno com arroz com macedónia ⁽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.