



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **02 a 06 de março de 2026**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Meia desfeita (batata, grão, migas, ovo e feijão verde) com molho verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de carnes com arroz branco Prato Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filete de salmão no forno com arroz de tomate com salada ⁽⁴⁾ Prato dieta: Filete de salmão cozido com arroz branco e juliana de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com batatas assadas e brócolos cozidos Prato Dieta: Frango cozido com batatas e brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bolonhesa da atum com salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato dieta: Atum com massa cozida e salada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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 março de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (carne de vaca e frango) com salada Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de pescada crocante no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato dieta: Lombinhos de pescada cozidos arroz de cenoura 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 de filetes de panga com legumes ⁽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: **16 a 20 de março de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bolonhesa de carne de vaca com salada mista ^{(1)(3) (6)(10)} Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Ovos mexidos com arroz solto de legumes ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifinho de frango estufado com massa espiral estufada com macedónia ^{(1)(3) (6)(10)} Prato Dieta: Bifinho de frango cozido com massa e macedónia cozidas ^{(1)(3) (6)(10)} Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Batatas à espanhola com filetes de paloco com feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Migas de paloco cozidas com batatas e feijão verde cozidos ⁽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: **23 a 27 de março de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Carne cozida com massa e couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Filetes de salmão no forno com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de salmão cozidos com arroz branco e jardineira cozida ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas estufadas com batatas e juliana de legumes com molho de cebolada Prato Dieta: Costoletas cozidas com batatas e juliana de legumes cozida Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com massa macarronete com grão e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango cozida com massa e brócolos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada de batata com lombinhos de pescada e raminhos de brócolos ⁽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: **30 de março a 03 de abril de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Meia desfeita (batata, grão, migas, ovo e feijão verde) com molho verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada à transmontana com arroz branco Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz de legumes ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufado com batatas estufadas e grelos cozidos Prato dieta: Perna de frango cozida com batatas e grelos cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	FERIADO

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.