



# Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **01 a 05 de junho de 2026**



Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Massa à bolonhesa com salada de tomate <sup>(1)(3) (6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Bifanas estufadas com batatas e juliana de legumes cozidas com molho de cebolada <b>Prato Dieta:</b> Febra grelhada com batatas e juliana de legumes cozidas <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada mista <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Peixe cozido com arroz branco e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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: **08 a 12 de junho de 2026**

Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada panados com arroz de feijão branco e salada mista <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Lombinhos de pescada cozidos com arroz primavera e salada mista <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes E FEIJÃO <b>Prato principal:</b> Costoletas de porco estufadas com batatas e legumes cozidos <b>Prato Dieta:</b> Costoletas grelhadas com batatas e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal:</b> Bifinho de frango grelhado com massa cotovelos estufada com legumes <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Bifinho de frango grelhado com massa e legumes cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Filetes de salmão no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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: **15 a 19 de junho de 2026**



Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Jardineira de carnes (frango, vaca) com salada de alface <b>Prato Dieta:</b> Jardineira de carnes cozida <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(1)(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Perna de frango estufada com massa espiral com feijão e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Perna de frango cozida com massa e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de grão <b>Prato principal:</b> Salada de batata com migas de paloco, ovo e grão e feijão verde <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Arroz solto com carne de porco aos cubinhos com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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: **22 a 26 de maio de 2026**

Refeição	Almoço
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada de feijão frade com atum e ovo e arroz branco com salada de alface <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Costoletas estufadas com massa estufada e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Prato Dieta:</b> Costoletas grelhadas com massa e brócolos cozidos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Paloco à Gomes Sá com salada mista <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal:</b> Bifinho de frango grelhado com arroz solto e salada mista <b>Prato Dieta:</b> Bifinho de frango grelhado com arroz branco e salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa:</b> Sopa de ervilhas <b>Prato principal:</b> Filetes de pescada no forno com arroz de legumes <sup>(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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: 29 de junho a 03 de julho de 2026

Refeição	Almoço
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Arroz à valenciana simples com salada mista <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Salada russa com atum e salada mista <sup>(3)(4)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de legumes <b>Prato principal:</b> Bolonhesa de carne de vaca com salada mista <sup>(1)(3)(6)(10)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa legumes e feijão <b>Prato principal:</b> Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada mista <sup>(3)</sup> <b>Sobremesa:</b> Fruta da época
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão <b>Prato principal:</b> Perna de frango estufada com batatas estufadas e salada mista <b>Prato Dieta:</b> Perna de frango cozida com batatas e legumes cozidos <b>Sobremesa:</b> Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. 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.