



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **06 a 10 de julho de 2026**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada panados com arroz de feijão branco e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz primavera e salada mista⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e legumes cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com salada de feijão-frade e arroz branco com salada mista⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Peixe cozido com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa cotovelos estufada com legumes⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e legumes cozidos⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de salmão no forno com arroz de 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: **13 a 17 de julho de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (frango, vaca) com salada de alface Prato Dieta: Jardineira de carnes cozida Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com massa espiral com feijão e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango cozida com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com peixe desfiado, ovo e grão e feijão verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoleta estufada com arroz de feijão e salada mista Prato Dieta: Costoleta grelhada com arroz de cenoura e salada mista 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: **20 a 24 de julho de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo e arroz branco com salada de alface ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de salmão no forno com batata aos cubos com feijão verde ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Arroz à valenciana e salada mista Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com batata e cenoura 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: **27 a 31 de julho de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e legumes cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com fiambre com arroz de cenoura e salada mista ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª 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
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum e salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e salada mista Prato Dieta: Perna de frango cozida com arroz branco e legumes cozidos 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.