



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **07 a 11 de setembro de 2026**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bolonhesa de atum com salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com massa e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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 e feijão Prato principal: Salada de batata com ovo ralado e raminhos de brócolos⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Perna de frango estufado com massa cotovelos estufada com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango estufado com massa cotovelos e legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista⁽⁴⁾ Prato Dieta: Peixe cozido com arroz de cenoura e salada mista⁽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: **14 a 18 de setembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Arroz à valenciana com salada mista Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com filete de peixe desfiado e feijão-verde ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa espiral com feijão e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de red-fish com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Jardineira de carnes (frango, porco) com salada de alface Prato Dieta: Jardineira de carnes cozida 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: **21 a 25 de setembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de pescada panados no forno 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⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Perna de frango estufada com massa espiral estufada e salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango cozida com massa e legumes cozidos⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz 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: **28 de setembro a 02 de outubro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (frango, porco) 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: Filete de red-fish no forno com arroz branco e salada mista⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa espiral com feijão 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 legumes Prato principal: Salada de batata com migas de paloco, ovo e grão e feijão verde⁽³⁾⁽⁴⁾ 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.