



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **05 a 09 de outubro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	FERIADO
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Batatas à espanhola com salada mista ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com batatas e legumes cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Rojões estufados com arroz de cenoura e salada mista Prato Dieta: Febra grelhada com arroz de cenoura e salada mista Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Lombrinhos de pescada estufados com salada russa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽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: **12 a 16 de outubro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolonhesa de carne de vaca com salada mista⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Carne de vaca estufada com massa, cenoura e couve⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada mista⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com arroz e legumes cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com arroz e legumes cozidos 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 e feijão 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.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **19 a 23 de outubro 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⁾ 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: Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de pescada cozidos com batatas e macedónia cozidas ⁽⁴⁾ 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 e feijão Prato principal: Pataniscas com arroz de tomate e salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida 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: **26 a 30 de outubro 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 migas de paloco, ovo, grão e feijão verde com molho verde ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas grelhado com arroz com feijão e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Costoletas de frango grelhado com arroz e legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de red-fish com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª 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

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.