

Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **02 a 06 de novembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal e dieta:** Salada russa com atum (4) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Feijoada à moda do Porto com arroz, cenoura e couve coração **Prato dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com arroz, cenoura e couve coração **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve lombarda **Prato principal:** Ovos mexidos com arroz e salada mista (3) **Prato Dieta:** Pescada cozida com arroz branco e coração (4) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Frango estufado com massa esparguete e salada de alface (1) **Prato Dieta:** Frango cozido com esparguete cozida e salada de alface (1) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Pescada assada com batata assada e feijão verde (4) **Prato Dieta:** Pescada cozida com batata cozida e feijão verde (4) **Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,[9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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: **09 a 13 de novembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão verde **Prato principal:** Esparguete à bolonhesa e salada de alface (1) **Prato Dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com massa e salada de alface(1) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve flor **Prato principal:** Filete de pescada no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura (4) **Prato dieta:** Lombinhos de pescada cozidos com salada de batata, ervilhas e cenoura (4) **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Costeletas estufadas com arroz de legumes e salada **Prato Dieta:** Costeletas grelhadas com arroz de legumes e salada **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve lombarda **Prato principal:** Red-fish assado com batata cozida e brócolos (4) **Prato Dieta:** Red-fish cozido com batata cozida e brócolos (4) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão vermelho **Prato principal:** Bife de frango grelhado com massa espirais e salada mista (1) **Prato Dieta:** Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1) **Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,[9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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: **16 a 20 de novembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade, arroz e brócolos (4) **Prato principal:** Filete de bacalhau cozido com salada de feijão frade, arroz e brócolos (4) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de cenoura **Prato principal:** Massa à lavrador (1) **Prato Dieta:** Carne de vaca estufada ao natural com massa e coração (1) **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve coração **Prato principal:** Salada russa com atum e ovo (3,4) **Prato Dieta:** Salada russa com atum e ovo (3,4) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Carne de porco estufada com arroz salada de alface **Prato Dieta:** Carne de porco estufada ao natural com arroz e salada de alface **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão branco **Prato principal:** Pescada estufada com batata estufada e feijão verde (4) **Prato Dieta:** Pescada cozida com batata cozida com feijão verde (4) **Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,[9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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: **23 a 27 de novembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de legumes e feijão verde **Prato principal:** Feijoada à transmontana com arroz branco e couve coração **Prato dieta:** Carnes de vaca e frango estufadas ao natural com arroz branco e couve coração **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve flor **Prato principal e dieta:** Abrótea cozida com batata cozida, brócolos e cenoura (4) **Sobremesa:** Fruta da época
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de grão **Prato principal:** Pá de porco estufada com arroz e salada mista **Prato Dieta:** Pá de porco cozida com arroz e salada mista **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve lombarda **Prato principal:** Filete de pescada com salada russa (4) **Prato dieta:** Pescada cozida com salada russa (4) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de feijão vermelho **Prato principal:** Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface (1) **Prato Dieta:** Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface(1) **Sobremesa:** Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten,[2]Crustáceos,[3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija,[9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo,[12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]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: **30 de novembro a 04 de dezembro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	**Sopa:** Sopa de alho francês **Prato principal:** Meia desfeita (batata, grão, paloco) com feijão verde e cenoura (4) **Prato dieta:** Meia desfeita (batata, grão, paloco) com feijão verde e cenoura (4) **Sobremesa:** Fruta da época
3ª Feira	**FERIADO**
4ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve lombarda **Prato principal:** Salada de feijão frade com atum, arroz e molho verde (4) **Prato Dieta:** Salada de feijão frade com atum, arroz e molho verde (4) **Sobremesa:** Fruta da época
5ª Feira	**Sopa:** Sopa de couve grão **Prato principal:** Frango estufado com massa espiral e macedónia de legumes (1) **Prato dieta:** Frango estufado ao natural com espiral e macedónia de legumes (1) **Sobremesa:** Fruta da época
6ª Feira	**Sopa:** Sopa de lentilhas **Prato principal:** Pataniscas com arroz de feijão e hortaliça (3,4) **Prato Dieta:** Abrótea cozida com massa e juliana de legumes(3,4) **Sobremesa:** Fruta da época

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