



Semana de 2 a 5 de dezembro de 2025 - Ementa 1

SEGUNDA	DESCRIÇÃO		Kcal
	SOPA	<div>1 DE DEZEMBRO</div> <div>DIA DE PORTUGAL</div> <div></div>	
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
TERÇA	SOPA	Sopa de Curgete (curgete, nabo e alho-francês)	
	PRATO	Hamburguers de vaca com esparguete	
	VEGETARIANO	Hamburguers de vegetariana (com soja) com esparguete	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de lentilhas e batata-doce (lentilhas, batata-doce e cenoura)	
	PRATO	Massa com atum	
	VEGETARIANO	Massa italiana vegetariana (esparguete, ervilhas, cogumelos, pimento e milho)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (bróculos)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Caldo-verde	
	PRATO	Bacalhau no forno com cebolada (bacalhau, batata, ovo, ervilhas, azeitonas e salsa)	
	VEGETARIANO	Curgete no forno com grão (curgete, grão-de-bico, alho-francês, abóbora e batata)	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de grão com espinafres	
	PRATO	Bifes de porco estufados com arroz de feijão	
	VEGETARIANO	Seitan estufado com molho de tomate e arroz de cenoura	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes em juliana)	
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina	
	BEBIDA	Água	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

SEMANA 9 a 12 de dezembro - Ementa 2

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
TERÇA	SOPA	Sopa de tomate e salsa	
	PRATO	Strogonoff de vaca com arroz de cenoura	
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de feijão vermelho com couve branca	
	PRATO	Filetes de peixe (pescada) dourados no forno com batata assada	
	VEGETARIANO	Beringela assada às rodelas, com pimento e curgete com batata assada	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Creme de cenoura	
	PRATO	Feijoada (feijão, carne e chouriço) com arroz branco	
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariano (feijão, cenoura e repolho) com arroz branco	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de abóbora e alho-francês	
	PRATO	Frango estufado com cenoura (com molho de tomate) e massa	
	VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas com massa	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Bom apetite!

SEMANA de 15 a 17 de dezembro de 2025 - ementa 3

	DESCRIÇÃO		Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)	
	PRATO	Lasanha de carne de vaca	
	VEGETARIANO	Lasanha de espinafres e soja	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos, couve-flor, cenoura)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Sopa à Lavrador (feijão encarnado, couve, cenoura, massa)	
	PRATO	Douradinhos no forno, salada russa com macedónia	
	VEGETARIANO	Salada russa com macedónia, grão-de-bico e favas	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Crema de couve-flor com alho-frances	
	PRATO	Bifes de porco estufados em molho de tomate com arroz de cenoura e feijão	
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos)	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
SEXTA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 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- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.