



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

SEGUNDA	Descrição		Kcal	
	SOPA	1 DE DEZEMBRO DIA DE PORTUGAL		
	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 alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 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

SEGUNDA			Imaculada Conceição 8 DE DEZEMBRO	DESCRIPÇÃO	Kcal
	SOPA				
	PRATO				
	VEGETARIANO				
	SALADA				
	SOBREMESA				
TERÇA	BEBIDA				
	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		
QUARTA	BEBIDA		Água		
	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		
QUINTA	BEBIDA		Água		
	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		
SEXTA	BEBIDA		Água		
	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		
SABADO	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.



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

SEGUNDA	Descrição		Kcal
	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	Creme 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- 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.**