



SEMANA de 23 a 27 de fevereiro de 2026 - Ementa 4

	DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de feijão branco
	PRATO	Rissóies de peixe com arroz de tomate
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura com arroz de tomate
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido em juliana)
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água
	TERÇA	SOPA
PRATO		Strogonoff de frango com massa
VEGETARIANO		Carbonara de ervilha e cogumelos
SALADA		Salada/ Legumes cozidos (macedónia)
SOBREMESA		Fruta da época
BEBIDA		Água
QUARTA		SOPA
	PRATO	Chicharros com batata cozida com molho vilão
	VEGETARIANO	Panados de tofu com batata cozida e molho de vilão
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	QUINTA	SOPA
PRATO		Almondegas de vaca com esparguete
VEGETARIANO		Empadão de massa com feijão frade, milho, cenoura e feijão-verde
SALADA		Salada/ Legumes salteados (brócolos, couve-flor, cenoura)
SOBREMESA		Fruta da época
BEBIDA		Água
SEXTA		SOPA
	PRATO	Salada de atum (atum, batata, grão)
	VEGETARIANO	Salteado de Beringela com pimentos e ervilha com arroz branco
	SALADA	Salada
	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.**

SEMANA de 2 a 6 de março de 2026 - Ementa 5

		DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos e esparguete	
	VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (brócolos, couve-flor, cenoura)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
	TERÇA	SOPA	Abóbora com favas
PRATO		Bacalhau à Gomes de Sá (bacalhau, batata, salsa, azeitonas e ovo)	
VEGETARIANA		Alho-francês à Brás (alho francês, cenoura, grão e batata)	
SALADA		Salada/ Legumes cozidos	
SOBREMESA		Fruta da época	
BEBIDA		Água	
QUARTA		SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Frango assado com legumes e arroz	
	VEGETARIANA	Grão de bico estufado (com molho de tomate) e com arroz	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
	QUINTA	SOPA	Feijão com couve
PRATO		Salada de massa com atum, ovo e macedónia	
VEGETARIANA		Seitan salteado (seitan, curgete e cenoura) com esparguete	
SALADA		Salada/ Legumes salteados (brócolos e pimentos)	
SOBREMESA		Fruta da época/ Gelatina	
BEBIDA		Água	
SEXTA		SOPA	Cenoura com nabiça
	PRATO	Lombo de porco com batata assada	
	VEGETARIANA	Arroz de ervilhas, curgete e milho	
	SALADA	Salada	
	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.**



SEMANA de 9 a 13 março de 2026 - Ementa 6

DESCRİÇÃO		
SEGUNDA	SOPA	Curgete (curgete, nabo e alho-francês)
	PRATO	Hambúrguer de aves no forno com molho de cenoura e esparguete
	VEGETARIANA	Hambúrguer vegetariana (com soja) com molho de cenoura e esparguete
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (Brócolos, pimentos)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	TERÇA	SOPA
PRATO		Empadão de atum no forno (atum, pimentos, tomate, arroz, ovo)
VEGETARIANA		Caril de grão com arroz
SALADA		Salada
SOBREMESA		Fruta da época
BEBIDA		Água
QUARTA	SOPA	Lentilhas (lentilhas, batata-doce, cenoura)
	PRATO	Pernas de frango com cogumelos estufadas e com esparguete
	VEGETARIANA	Tofu salteado com brócolos e esparguete
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Caldo-verde com chouriço
	PRATO	Bacalhau de natas
	VEGETARIANA	Salada de batata com repolho, feijão frade e milho
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bifes de porco estufados com arroz de feijão
	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com cenoura e molho de tomate e com arroz
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes ripado)
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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 16 a 20 de março de 2026 - Ementa 7

	DESCRIÇÃO	
SEGUNDA	SOPA	Sopa à Lavrador (Feijão encarnado, couve, cenoura, massa)
	PRATO	Salada russa com atum
	VEGETARIANA	Massa com favas e cenoura
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	TERÇA	SOPA
PRATO		Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas
VEGETARIANA		Chili de soja com feijão encarnado e arroz
SALADA		Salada/ Legumes cozidos (brócolos)
SOBREMESA		Fruta da época/ Gelatina
BEBIDA		Água
QUARTA		SOPA
	PRATO	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca com feijão catarino, macarronete e hortaliça)
	VEGETARIANA	Pimentos recheados com seitan com salada russa com macedónia
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	QUINTA	SOPA
PRATO		Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
VEGETARIANA		Feijão à Brasileira (feijão preto) com arroz
SALADA		Salada/ Legumes cozidos (brócolos, couve-flor, cenoura)
SOBREMESA		Fruta da época
BEBIDA		Água
SEXTA		SOPA
	PRATO	Pernas de frango assados com pimentos e puré de batata
	VEGETARIANA	Tofu assado com cenoura e puré de batata
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido de legumes em juliana)
	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.**



Semana de 23 a 27 de março de 2026 - Ementa 1

	DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	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/ Legumes salteados (brocolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Juliana de Legumes (cenoura, repolho, abóbora, curgete)
	PRATO	Filetes com arroz de ervilhas
	VEGETARIANO	Grão de bico estufado com arroz de ervilhas
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Sopa de lentilhas e batata-doce (lentilhas, batata-doce e cenoura)
	PRATO	Massa Italiana (Esparguete, frango, fiambre, pimento e queijo)
	VEGETARIANO	Massa italiana vegetariana (esparguete, ervilhas, cogumelos, pimento e milho)
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos)
	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- 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.**