



SEMANA de 13 a 17 de abril de 2026 - Ementa 2

	DESCRIÇÃO	Kcal	
SEGUNDA	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Lasanha de atum	
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	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 / Legumes cozidos (brócolos)	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Arroz doce	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de tomate e salsa	
	PRATO	Strogonoff de vaca com esparguete	
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (sortido legumes em juliana)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA	Sopa de couve à portuguesa	
	PRATO	Bacalhau à Brás / Legumes estufados	
	VEGETARIANO	Tofu à Brás	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de abóbora e alho-francês	
	PRATO	Costeletas de porco estufadas com batata frita	
	VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas com massa	
	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- 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.**

A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Bom apetite!

SEMANA de 20 a 24 de abril - ementa 3

	DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)
	PRATO	Carne de porco à portuguesa
	VEGETARIANO	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz branco
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	TERÇA	SOPA
PRATO		Filetes de pescada frito com salada russa
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	Carne de vaca assada com batata assada
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos)
	SALADA	Salada/ Legumes estufados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Sopa de ervilha e abóbora
	PRATO	Massa de mar (cotovelinhos, atum, ovo, cenoura, ervilhas)
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes, milho e feijão-frade
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Canja
	PRATO	Frango assado com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes à 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 27 de abril a 1 de maio de 2026 - Ementa 4

		DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de feijão branco	
	PRATO	Bacalhau espiritual	
	VEGETARIANO	Arroz de legumos	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido em juliana)	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	SOPA	Couve-flor e cenoura	
	PRATO	Stroganoff de frango com esparguete	
	VEGETARIANO	Carbonara de ervilha e cogumelos	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (macedónia)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Creme de legumes	
	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	Sopa de peixe/ Sopa de tomate (vegetariano)	
	PRATO	Almondegas de vaca com arroz de legumes	
	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		
	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.**



SEMANA de 4 a 8 de maio de 2026 - Ementa 5

	DESCRIÇÃO	Kca
SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Ervilha Guisada com Galinha Chouriço e Ovos Escalfados
	VEGETARIANA	Arroz de ervilhas, curgete e milho
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
	TERÇA	SOPA
PRATO		Pudim de atum e jardineira
VEGETARIANA		Salada de batata com repolho, feijão frade e milho
SALADA		Salada
SOBREMESA		Fruta da época
BEBIDA		Água
QUARTA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Lasanha com carne de porco
	VEGETARIANA	Lasanha de soja com espinafre
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (brócolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Feijão com couve
	PRATO	Bacalhau de natas
	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 assado com batata assada
	VEGETARIANA	Grão de bico estufado (com molho de tomate) e com arroz
	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 11 a 15 de maio de 2026 - Ementa 6

		DESCRIÇÃO
SEGUNDA	SOPA	
	PRATO	
	VEGETARIANA	
	SALADA	
	SOBREMESA	
	BEBIDA	
TERÇA	SOPA	Juliana de legumes (cenoura, repolho, abóbora, curgete)
	PRATO	Salada de peixe (batata, peixe, grão, ervilha, azeite)
	VEGETARIANA	Alho-francês à Brás (alho francês, cenoura, grão e batata)
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Lentilhas (lentilhas, batata-doce, cenoura)
	PRATO	Coxa 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/ Bolo de chocolate
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Caldo-verde com chouriço
	PRATO	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, pimentos e salsa com Arroz branco
	VEGETARIANA	Caril de grão com arroz
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Bifes de porco com ovo e batata frita
	VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com cenoura e molho de tomate e com massa
	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 18 a 22 de maio de 2026 - Ementa 7

	DESCRIÇÃO	
SEGUNDA	SOPA	Sopa à Lavrador (Feijão encarnado, couve, cenoura, massa)
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá
	VEGETARIANA	Massa com favas e cenoura
	SALADA	Salada/ Legumes gratinados
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
TERÇA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo) - Vegetariano sem ovo
	PRATO	Almondegas de frango com esparguete
	VEGETARIANA	Chili de soja com feijão encarnado e arroz
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
	BEBIDA	Água
QUARTA	SOPA	Creme de couve-flor com alho-francês
	PRATO	Costeletas de porco estufada com arroz de ervilhas
	VEGETARIANA	Pimentos recheados com seitan com salada russa com macedónia
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido de legumes em juliana)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
QUINTA	SOPA	Sopa de ervilhas e abóbora
	PRATO	Arroz de atum
	VEGETARIANA	Feijão à Brasileira (feijão preto) com arroz
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (brócolos, couve-flor, cenoura)
	SOBREMESA	Fruta da época
	BEBIDA	Água
SEXTA	SOPA	Canja
	PRATO	Cubos de frango com ervilhas e batata gratinada
	VEGETARIANA	Tofu assado com cenoura e puré de batata
	SALADA	Salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	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- 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.**

Semana de 25 a 29 de maio de 2026 - Ementa 1

		DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
TERÇA	SOPA	Sopa de Curgete (curgete, nabo e alho-francês)	
	PRATO	Bolonhesa (porco) à Italiana com esparguete	
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (brocolos, couve-flor, cenoura)	
	SOBREMESA	Fruta da época / Mousse de chocolate	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de lentilhas e batata-doce (lentilhas, batata-doce e cenoura)	
	PRATO	Massa Italiana (massa espiral, 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	Assaduras com arroz de legumes	
	VEGETARIANO	Curgete no forno com grão (curgete, grão-de-bico, alho-francês, abóbora e batata)	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Sopa de grão com espinafres	
	PRATO	Filetes de pescada padados com batata	
	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- 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.**

SEMANA de 1 a 5 de junho de 2026 - Ementa 2

		DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Creme de ervilhas	
	PRATO	Lasanha de atum	
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
TERÇA	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 / Legumes cozidos (brócolos)	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Arroz doce	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA	Sopa de tomate e salsa	
	PRATO	Strogonoff de vaca com esparguete	
	VEGETARIANO	Strogonoff de soja com arroz de cenoura	
	SALADA	Salada/ Legumes cozidos (sortido legumes em juliana)	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUINTA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
SEXTA	SOPA	Sopa de abóbora e alho-francês	
	PRATO	Bacalhau à Brás / Legumes estufados	
	VEGETARIANO	Tofu à Brás	
	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 8 a 12 de junho de 2026 - ementa 3

		DESCRIÇÃO	Kcal
SEGUNDA	SOPA	Sopa Bonita (cenoura, batata, repolho e ovo)	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	
	VEGETARIANO	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz branco	
	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	Filetes de pescada frito com salada russa	
	VEGETARIANO	Salada russa com macedónia, grão-de-bico e favas	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época	
	BEBIDA	Água	
QUARTA	SOPA		
	PRATO		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	SOBREMESA		
	BEBIDA		
QUINTA	SOPA	Sopa de ervilha e abóbora	
	PRATO	Massa de mar (cotovelinhos, atum, ovo, cenoura, ervilhas)	
	VEGETARIANO	Cuscus com legumes, milho e feijão-frade	
	SALADA	Salada	
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina	
	BEBIDA	Água	
SEXTA	SOPA	Canja	
	PRATO	Frango assado com batata assada	
	VEGETARIANO	Seitan à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho de tomate)	
	SALADA	Salada/ Legumes salteados (sortido legumes à 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.**