



Semana de 05/01/2026 a 09/01/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	SOPA DE MACEDÓNIA MASSADA DE ATUM COM PIMENTOS, CENOURA E COGUMELOS SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	SOPA DE REPOLHO EMPADÃO DE ARROZ COM CARNE PICADA SALADA DE ALFACE E MILHO FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	SOPA DE ABÓBORA SALADA RUSSA DE PESCADA E MOLHO DE IOGURTE _____	SOPA DE FEIJÃO VERDE FEIJOADA À BRASILEIRA SIMPLES (CARNE DE PORCO E CHOURIÇO COM FEIJÃO PRETO, ACOMPANHADA DE ARROZ BRANCO COUVE GALEGA CEGADA E SALTEADA EM AZEITE FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	SOPA DE ALHO FRANCÊS PEIXE NO FORNO COM CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS CENOURA E BRÓCULOS COZIDOS FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)
Lanche	FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREALIS	IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)	FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREALIS	IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)	FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREALIS
	PÃO, ALTERNADAMENTE COM CREME VEGETAL, FIAMBRE MAGRO, QUEIJO MAGRO, COMPOTA/MARMELADA				

Observações: A ementa apresentada não é isenta de alterações.



Alergénios Presentes/Possíveis no Plano de Ementas v3 Nutricionista: Nuno Ferreira (Cédula Profissional ON671N) Data: 19/11/2018

Alergénios Presentes - Semana					
<i>Em caso de dúvida ou necessidade de maior esclarecimento, contactar o Gestor da Qualidade</i>					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	PRESENTES: PESCADO POSSÍVEIS: SULFITOS, MOLUSCOS	PRESENTES: OVO E LACTOSE POSSÍVEIS: SULFITOS	PRESENTES: PESCADO, LACTOSE POSSÍVEIS: SULFITOS, MOLUSCOS	PRESENTES: GLUTEN, SOJA, LACTOSE POSSÍVEIS: SULFITOS	PRESENTES: GLUTEN, PESCADO POSSÍVEIS: SULFITOS, MOLUSCOS
Lanche	PRESENTES: LEITE, GLUTEN	PRESENTES: LEITE	PRESENTES: LEITE, GLUTEN	PRESENTES: LEITE	PRESENTES: LEITE, GLUTEN
	PRESENTES: GLUTEN, LEITE, LACTOSE				
	POSSÍVEIS: SULFITOS, SOJA				

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 05/01/2026