



Ementa semanal

| Semana de 19/01/2026 a 23/01/2026 |   |  |  |                                    |  |
|-----------------------------------|---|--|--|------------------------------------|--|
|                                   | 2ª Feira  | 3ª Feira   | 4ª Feira   | 5ª Feira                           | 6ª Feira   |
| Almoço                            | SOPA DE FEIJÃO VERMELHO   | SOPA DE REPOLHO  | SOPA DE COUVE FLOR   | CALDO VERDE                        | SOPA DE ERVILHAS   |
|                                   | EMPADÃO DE ATUM E COGUMELOS   | RANCHO (CARNE DE PORCO E NOVILHO ESTUFADOS COM TOMATE, GRÃO E MASSA RISCADA) | BARRITAS DE PESCADO NO FORNO COM ARROZ DE PIMENTOS E CENOURA | FRANGO ASSADO COM CONCHAS COZIDAS  | SALADA DE PEIXE, OVO, FEIJÃO VERDE, MILHO, ERVILHA, CENOURA E BATATA COZIDOS |
|                                   | SALADA DE ALFACE,   | _____  | SALADA DE ALFACE E CEBOLA                                    | SALADA DE ALFACE                   | _____  |
|                                   | FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)  | FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)   | FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)                           | FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades) | FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)   |
| Lanche                            | FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREAIS   | IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)  | FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREAIS                            | IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)      | FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREAIS  |
|                                   | PÃO, ALTERNADAMENTE COM CREME VEGETAL, FIAMBRE MAGRO, QUEIJO MAGRO, COMPOTA/MARMELADA |  |  |                                    |  |

**Observações:** A ementa apresentada não é isenta de alterações.



Ementa semanal

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

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

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 05/01/2026