



Ementa semanal

| Semana de 26/01/2026 a 30/01/2026 |   |   |  |  |  |
|-----------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                   | 2ª Feira  | 3ª Feira  | 4ª Feira   | 5ª Feira                               | 6ª Feira   |
| <b>Almoço</b>                     | SOPA DE FEIJÃO VERDE  | SOPA DE COURGETE  | CREME DE CENOURA   | SOPA DE FEIJÃO BRANCO                  | SOPA DE MACEDÓNIA                                      |
|                                   | CARNE DE NOVILHO<br>PICADA ESTUFADA COM<br>TOMATE E MASSA<br>ESPARGUETE COZIDA        | ARROZ DE FRUTOS DO<br>MAR (PESCADA, POTA E<br>DELÍCIAS) | BIFES DE FRANGO<br>GRELHADAS COM<br>ESPIRAIS TRICOLORES<br>COZIDAS | PESCADA GRATINADA<br>COM BATATA COZIDA | CUBINHOS DE PERU<br>ESTUFADOS COM ARROZ<br>DE ERVILHAS |
|                                   | SALADA DE ALFACE,   | SALADA ALFACE COM<br>CEBOLA                             | SALADA DE ALFACE<br>CENOURA RALADA                                 | CENOURA E BRÓCOLOS<br>COZIDOS          | SALADA DE ALFACE                                       |
|                                   | FRUTA DA ÉPOCA<br>(1 de 3 variedades)   | FRUTA DA ÉPOCA<br>(1 de 3 variedades)                   | FRUTA DA ÉPOCA<br>(1 de 3 variedades)                              | FRUTA DA ÉPOCA<br>(1 de 3 variedades)  | FRUTA DA ÉPOCA<br>(1 de 3 variedades)                  |
| <b>Lanche</b>                     | IOGURTE DE AROMAS/<br>LEITE (MG)  | FARINHA LÁCTEAS<br>LEITE COM CEREAIS                    | IOGURTE DE AROMAS/<br>LEITE (MG)                                   | FARINHA LÁCTEAS<br>LEITE COM CEREAIS   | IOGURTE DE AROMAS/<br>LEITE (MG)                       |
|                                   | 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>                        | <i>PRESENTES:</i>                   | <i>PRESENTES:</i>       | <i>PRESENTES:</i>                   | <i>PRESENTES:</i>       |
|   | <b>GLUTEN</b>                            | <b>PESCADO,<br/>MOLUSCOS, SOJA</b>  | <b>GLUTEN</b>           | <b>PESCADO</b>                      | <b>NÃO CONTÉM</b>       |
|   | <i>POSSÍVEIS:</i>                        | <i>POSSÍVEIS:</i>                   | <i>POSSÍVEIS:</i>       | <i>POSSÍVEIS:</i>                   | <i>POSSÍVEIS:</i>       |
|   | <b>SULFITOS</b>                          | <b>SULFITOS, GLUTEN</b>             | <b>SULFITOS</b>         | <b>SULFITOS, MOLUSCOS</b>           | <b>SULFITOS</b>         |
| <b>Lanche</b>   | <i>PRESENTES: LEITE</i>                  | <i>PRESENTES: LEITE,<br/>GLUTEN</i> | <i>PRESENTES: LEITE</i> | <i>PRESENTES: LEITE,<br/>GLUTEN</i> | <i>PRESENTES: LEITE</i> |
|   | <i>PRESENTES: GLUTEN, LEITE, LACTOSE</i> |                                     |                         | <i>POSSÍVEIS: SULFITOS, SOJA</i>    |                         |

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 05/01/2026