



Ementa semanal

Semana de 09/02/2026 a 13/02/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Almoço</b>	SOPA DE PENCA	SOPA DE LEGUMES	CREME DE ESPINAFRES	SOPA DE COURGETE	SOPA DE COUVE FLOR
	VITELA ESTUFADA COM LAÇINHOS	SALADA DE BACALHAU COM BATATA E OVOS COZIDOS	ARROZ DE FRANGO E FEIJÃO VERMELHO	CALAMARES CONFECIONADOS NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE	RANCHO VEGETARIANO (NACOS DE SOJA ESTUFADOS COM TOMATE E CENOURA, GRÃO E MASSA RISCADA)
	SALADA DE ALFACE	_____	SALADA ALFACE E MILHO	SALADA DE ALFACE E CENOURA RASPADA	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)
<b>Lanche</b>	IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)	FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREAIS	IOGURTE DE AROMAS/ LEITE (MG)	FARINHA LÁCTEAS LEITE COM CEREAIS	IOGURTE DE AROMAS/ 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 ON 671N) Data: 19/11/2018

<b>Alergénios Presentes - Semana</b> <b>Em caso de dúvida ou necessidade de maior esclarecimento, contactar o Gestor da Qualidade</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>  <b>GLUTEN</b>  <i>POSSÍVEIS:</i>  <b>SULFITOS</b>	<i>PRESENTES:</i>  <b>PESCADO, OVO</b>  <i>POSSÍVEIS:</i>  <b>SULFITOS, MOLUSCOS</b>	<i>PRESENTES:</i>  <b>NÃO CONTÉM</b>  <i>POSSÍVEIS:</i>  <b>SULFITOS</b>	<i>PRESENTES:</i>  <b>PESCADO, OVO, LACTOSE</b>  <i>POSSÍVEIS:</i>  <b>SULFITOS, MOLUSCOS</b>	<i>PRESENTES:</i>  <b>GLUTEN, SOJA</b>  <i>POSSÍVEIS:</i>  <b>SULFITOS</b>
	<i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>	<i>PRESENTES:</i> <b>LEITE, GLUTEN</b>	<i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>	<i>PRESENTES:</i> <b>LEITE, GLUTEN</b>	<i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>
<b>Lanche</b>	<i>PRESENTES:</i> <b>GLUTEN, LEITE, LACTOSE</b>			<i>POSSÍVEIS:</i> <b>SULFITOS, SOJA</b>	

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 02/02/2026