



Ementa semanal

Semana de 16/03/2026 a 20/03/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	SOPA DE COUVE GALEGA	SOPA DE PENCA	CREME DE GRÃO E ESPINAFRES	SOPA DE COUVE CORAÇÃO	SOPA DE GRELOS
	ATUM COM FEIJÃO FRADE, MASSA E OVOS COZIDOS	JARDINEIRA (ERVILHA, FEIJÃO VERDE, CENOURA E BATATA CUBO) DE FRANGO E COGUMELOS	PEIXE NO FORNO (SALMÃO) EM CAMA DE LEGUMES (TOMATE, PIMENTO E COURGETE) COM ARROZ BRANCO	BIFANA DE TOMATADA E MACARRONETE COZIDO	LOMBINHOS ESTUFADOS COM TOMATE ACOMPANHADOS COM ARROZ
	SALADA DE ALFACE	-----	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE, COM CENOURA RALADA	LEGUMES SALTEADOS EM AZEITE
	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 ON 671N) Data: 19/11/2018

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

Aprovado por :Ana Maria Moura

Data: 02/03/2026