



Ementa semanal

| <b>Semana de 04/05/2026 a 08/05/2026</b> |   |  |                                    |  |   |
|--|---|--|------------------------------------|--|---|
|  | <b>2ª Feira</b>   | <b>3ª Feira</b>                              | <b>4ª Feira</b>                    | <b>5ª Feira</b>                                      | <b>6ª Feira</b>   |
| <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 ON671N) Data: 19/11/2018

| <b>Alergénios Presentes - Semana</b>  |   |  |  |   |  |
|---|---|--|--|---|--|
| <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>GLUTEN</b>          | <i>PRESENTES:</i><br><br><b>PESCADO, OVO</b>       | <i>PRESENTES:</i><br><br><b>NÃO CONTÉM</b> | <i>PRESENTES:</i><br><br><b>PESCADO, OVO,<br/>LACTOSE</b> | <i>PRESENTES:</i><br><br><b>GLUTEN, SOJA</b> |
|   | <i>POSSÍVEIS:</i><br><br><b>SULFITOS</b>        | <i>POSSÍVEIS:</i><br><br><b>SULFITOS, MOLUSCOS</b> | <i>POSSÍVEIS:</i><br><br><b>SULFITOS</b>   | <i>POSSÍVEIS:</i><br><br><b>SULFITOS, MOLUSCOS</b>        | <i>POSSÍVEIS:</i><br><br><b>SULFITOS</b>     |
| <b>Lanche</b>   | <i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>                  | <i>PRESENTES:</i> <b>LEITE,<br/>GLUTEN</b>         | <i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>             | <i>PRESENTES:</i> <b>LEITE,<br/>GLUTEN</b>                | <i>PRESENTES:</i> <b>LEITE</b>               |
|   | <i>PRESENTES:</i> <b>GLUTEN, LEITE, LACTOSE</b> |  |  | <i>POSSÍVEIS:</i> <b>SULFITOS, SOJA</b>                   |  |

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 04/05/2026