



Ementa semanal

Semana de 06/10/2026 a 09/10/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	FERIADO	SOPA DE COUVE GALEGA ATUM COM FEIJÃO FRADE, MASSA E OVOS COZIDOS SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	SOPA DE PENCA JARDINEIRA (ERVILHA, FEIJÃO VERDE, CENOURA E BATATA CUBO) DE FRANGO E COGUMELOS ----- FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	CREME DE GRÃO E ESPINAFRES PEIXE NO FORNO (SALMÃO) EM CAMA DE LEGUMES (TOMATE, PIMENTO E COURGETE) COM ARROZ BRANCO SALADA DE ALFACE FRUTA DA ÉPOCA (1 de 3 variedades)	SOPA DE COUVE CORÇÃO BIFANA DE TOMATADA E MACARRONETE COZIDO SALADA DE ALFACE, COM CENOURA RALADA 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)
	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	FERIADO	PRESENTES:	PRESENTES:	PRESENTES:	PRESENTES:
		PESCADO, OVO E GLUTEN	NÃO CONTÉM	PESCADO	GLUTEN
		POSSÍVEIS:	POSSÍVEIS:	POSSÍVEIS:	POSSÍVEIS:
		SULFITOS, MOLUSCOS	SULFITOS	SULFITOS, MOLUSCOS	SULFITOS
Lanche		PRESENTES: LEITE, GLUTEN	PRESENTES: LEITE	PRESENTES: LEITE, GLUTEN	PRESENTES: LEITE
	PRESENTES: GLUTEN, LEITE, LACTOSE			POSSÍVEIS: SULFITOS, SOJA	

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 01/10/2026