



Ementa semanal

Semana de 12/10/2026 a 16/10/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	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)
Lanche	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

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> GLUTEN <i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS	<i>PRESENTES:</i> PESCADO, OVO <i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS, MOLUSCOS	<i>PRESENTES:</i> NÃO CONTÉM <i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS	<i>PRESENTES:</i> PESCADO, OVO, LACTOSE <i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS, MOLUSCOS	<i>PRESENTES:</i> GLUTEN, SOJA <i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS
	<i>PRESENTES:</i> LEITE	<i>PRESENTES:</i> LEITE, GLUTEN	<i>PRESENTES:</i> LEITE	<i>PRESENTES:</i> LEITE, GLUTEN	<i>PRESENTES:</i> LEITE
Lanche	<i>PRESENTES:</i> GLUTEN, LEITE, LACTOSE				
	<i>POSSÍVEIS:</i> SULFITOS, SOJA				

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 01/10/2026