



Ementa semanal

Semana de 19/10/2026 a 23/10/2026					
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	SOPA DE MACEDÓNIA	SOPA DE REPOLHO	SOPA DE ABÓBORA	SOPA DE FEIJÃO VERDE	SOPA DE ALHO FRANCÊS
	MASSADA DE ATUM COM PIMENTOS, CENOURA E COGUMELOS	EMPADÃO DE ARROZ COM CARNE PICADA	SALADA RUSSA DE PESCADA E MOLHO DE IOGURTE	FEIJOADA À BRASILEIRA SIMPLES (CARNE DE PORCO E CHOURIÇO COM FEIJÃO PRETO, ACOMPANHADA DE ARROZ BRANCO	PEIXE NO FORNO COM CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS
	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE E MILHO	_____	COUVE GALEGA CEGADA E SALTEADA EM AZEITE	CENOURA E BRÓCULOS COZIDOS
	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 ON671N) Data: 19/11/2018

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

Aprovado por: Ana Maria Moura

Data: 01/10/2026