



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **05 a 11 de maio de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Arroz à valenciana com salada mista Prato dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e salada mista Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Almôndegas dinamarqueses com arroz primavera e salada de tomate ⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Almôndegas cozidas com arroz primavera e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à bolonhesa com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filete de pescada panado no forno com batatas fritas e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato dieta: Filete de pescada cozido com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Rojões à minhota com batatinha assada e salada de alface e tomate Prato Dieta: Febra grelhada com batatas cozidas e salada de alface e tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa



Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **12 a 16 de maio de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Massa com estufado de atum, tomate, pimento, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas de porco grelhadas com arroz de tomate e salada de alface Prato Dieta: Costoletas de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Paloco à Gomes de Sá com feijão verde cozido ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Tiras de frango estufadas com cogumelos com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Salada de feijão frade com ovo, arroz branco e salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa



Valências: Infantil

Refeição: Almoço

Semana: 19 a 23 de maio de 2025

Refeição	Almoço
2ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes</p> <p>Prato principal: Feijoada de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) e arroz branco</p> <p>Prato Dieta: Carne de frango cozida com arroz branco e couve cozida</p> <p>Sobremesa: Maçã assada</p>
3ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes e feijão</p> <p>Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾</p> <p>Prato Dieta: Pescada cozida com arroz branco e salada de alface⁽⁴⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes</p> <p>Prato principal: Bifanas estufadas com massa esparguete com juliana de legumes⁽¹⁾⁽³⁾</p> <p>Prato Dieta: Febra grelhada com massa esparguete com juliana de legumes⁽¹⁾⁽³⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Sopa: Sopa de legumes e feijão</p> <p>Prato principal: Filetes de red fish estufados com arroz de legumes⁽⁴⁾</p> <p>Prato Dieta: Red fish cozido com arroz branco e legumes cozidos⁽⁴⁾</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Sopa: Sopa de ervilhas</p> <p>Prato principal: Coxa de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes</p> <p>Prato Dieta: Coxa de frango cozida com batatas e juliana de legumes cozidas</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **26 de maio a 01 de junho de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de grão de bico com paloco regado com molho verde e arroz branco e salada de tomate ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Almôndegas de aves estufadas com massa esparguete e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com pota e molho verde e salada mista ⁽¹⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Arroz de pato e peru com salada mista Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Pescada estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com batatas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.