



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **03 a 07 de novembro de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de frango e carne de vaca (feijão vermelho, carne de vaca, peito de frango com cenoura e couve) e arroz branco Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Douradinhos no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada de alface ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com massa esparguete com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifana cozida com massa e juliana de legumes cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Medalhões de pescada estufados com batatas estufadas e feijão verde cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Coxa de frango estufada com arroz solto e salada mista 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: **10 a 14 de novembro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo, arroz branco e brócolos cozidos ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à lavrador (massa com carne de vaca aos cubos, chouriço, grão, cenoura e couve) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Massa com carnes e couve cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Paloco à Gomes Sá com feijão verde ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Arroz à valenciana com macedónia Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Abrótea estufada com batatas estufadas e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Abrótea cozida com batatas e brócolos ⁽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: **17 a 21 de novembro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (vaca, porco, frango) com brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Ovos mexidos com arroz primavera e salada mista ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Tiras de frango estufadas com cogumelos com massa esparguete estufada e brócolos e cenoura cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa esparguete e brócolos e cenoura cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com pescada desfiada e feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Carne de porco estufada com arroz solto e juliana de legumes Prato Dieta: Carne de porco cozida com arroz branco e juliana de legumes 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: **24 a 28 de novembro de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Meia desfeita (batata, grão, migas de paloco, ovo, feijão verde) ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Arroz de carnes com juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de red-fish no forno com batatas estufadas e grelos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de carne simples (feijão branco, carne de porco e vaca) com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Rissóis de peixe fritos com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Pescada cozida com arroz de cenoura 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.