



EMENTA – ALMOÇO

De 3 a 7 DE NOVEMBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E PENCA ^{4,9,12}	MASSA À BOLONHESA COM CENOURA RASPADA ^{1,3,6}	ARROZ DE LEGUMES E FEIJÃO COM PATANISCAS DE BACALHAU NO FORNO ^{3,4,5,6,12}	FRANGO CHURRASCO COM ARROZ, SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{5,6,12}	PEIXE VERMELHO ASSADO NO FORNO COM BATATA COZIDA E CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,9,12}
SOBREMESA	BANANA	MAÇÃ	PÊRA	LARANJA	GELATINA

De 10 a 14 DE NOVEMBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) ^{9,12}	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA E COUVE (batata, alho francês, abóbora e couve flôr) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO BRANCO COM CENOURA (courgette, alho francês, cenoura e feijão branco) ^{9,12}
PRATO	ARROZ DE TOMATE COM LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO ^{4,12}	MASSA À LAVRADOR ^{1,3,6}	CAVALA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS ^{4,12}	PERÚ ASSADO COM ARROZ E ALFACE COM CENOURA ^{1,5,8}	RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE ^{1,4,12}
SOBREMESA	CASTANHAS	MAÇÃ	BANANA	PÊRA	LARANJA

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)



EMENTA – ALMOÇO

De 17 a 21 NOVEMBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	SALADA RUSSA COM DOURADINHOS NO FORNO E ALFACE E CENOURA ^{1,3,4,6}	ARROZ DE FRANGO ESFIADO ^{5,6,12}	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA ASSADA COM ALFACE E CENOURA ^{4,12}	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES ^{5,6,9}	BACALHAU À BRAZ NO FORNO COM SALADA DE TOMATE E CENOURA ^{3,4,12}
SOBREMESA	GELATINA	MAÇÃ	BANANA	PÊRA	MAÇÃ

De 24 a 28 NOVEMBRO 2025

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora) ^{9,12}	CREME DE ABÓBORA E CENOURA (batata, cenoura, abóbora e cebola) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração) ^{9,12}
PRATO	JARDINEIRA ^{1,3,6,12}	ARROZ DE PEIXE ^{4,5,8,12}	ROJÕES COM ARROZ E SALADA MISTA ^{5,6,9}	SALADA RUSSA COM FILETES NO FORNO ^{1,3,4,6}	FRANGO COM MASSA ESPARGUETE E SALADA DE TOMATE ^{1,12}
SOBREMESA	PÊRA	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	MAÇÃ

***Esta ementa está sujeita a alterações**

Data	Alteração	Resp.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)