

Segunda-feira	<b>FERIADO</b>	
Terça-feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Bolonhesa de atum, e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com esparguete cozida e juliana de legumes <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
Quarta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Panado de frango com arroz de tomate, e salada mista <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
Quinta-feira	<b>Sopa</b>	Sopa de lentilhas
	<b>Prato</b>	Abrótea estufada com molho de tomate, batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Abrótea estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
Sexta-feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Massa à Labrador <sup>1,3</sup>
	<b>Alternativa</b>	Carne de vaca estufada com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de porco estufada ao natural com massa riscada e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



Dezembro

<b>Segunda-feira</b>	<b>FERIADO</b>	
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne de vaca
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com batata e cenoura cozidas
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres com grão-de-bico
	<b>Prato</b>	Figurinhas do mar com massa cotovelos de tomate, e couve-lombarda cozida <sup>1,3,4,7</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com massa cotovelos e couve-lombarda cozidas <sup>1,3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	Rojões com arroz branco, e salada mista
	<b>Alternativa</b>	Hambúrguer grelhado com arroz branco, e salada mista
	<b>Dieta</b>	Costeleta estufada ao natural com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Pescada cozida com molho de cebolada, e batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



**Ementa Semanal ATL**
**15/12/2025 a 19/12/2025**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora e feijão-verde
	<b>Prato</b>	Omelete queijo no forno com arroz branco, e juliana de legumes <sup>3</sup>
	<b>Dieta</b>	Omelete simples no forno com arroz branco, e juliana de legumes <sup>3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho-francês
	<b>Prato</b>	Salmão assado no forno com arroz à Grega (ervilha, cenoura, pimento e uvas passas), e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Salmão cozido com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa, e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete e couve-coração cozidas <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de repolho
	<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Bacalhau com batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes
	<b>Prato</b>	Feijoada à Francesa com arroz branco
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com arroz branco, e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve lombarda
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, e salada mista <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Filete de pescada estufado ao natural com arroz branco, e salada mista <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos com feijão-vermelho
	<b>Prato</b>	Peru estufado com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com massa <i>fusilli</i> e feijão-verde cozidos <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Lombinho de pescada assado com arroz de cenoura, e couve-coração cozida <sup>4</sup>
	<b>Dieta</b>	Lombinho de pescada cozido com arroz branco, e couve-coração cozida <sup>4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>FERIADO – DIA DE NATAL</b>	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de Brócolos
	<b>Prato</b>	Salada-russa (atum, ovo, batata, cenoura e ervilha) <sup>1,3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Atum ao natural com ovo, batata e cenoura cozidas <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.



<b>Segunda-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca com feijão-manteiga
	<b>Prato</b>	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Hambúrguer grelhado com massa meada cozida, e juliana de legumes <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Terça-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
	<b>Prato</b>	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quarta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de penca
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas, massa riscada cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com massa riscada cozida, e legumes salteados <sup>1,3</sup>
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época
<b>Quinta-feira</b>	<b>FERIADO – DIA DE ANO NOVO</b>	
<b>Sexta-feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
	<b>Prato</b>	Peru assado com arroz de ervilhas, e salada mista
	<b>Dieta</b>	Peru estufado ao natural com arroz branco, e salada mista
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

**Nota:**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

A ementa pode estar sujeita a alterações; as saladas fornecidas variam conforme a disponibilidade de géneros de que a instituição dispõe, podendo variar entre salada juliana, mista, alface, tomate, cenoura, etc. O mesmo critério é tido nos acompanhamentos de legumes e na fruta da época.

