



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **05 a 09 de janeiro de 2026**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (carne de vaca e frango) com salada Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e feijão branco e salada mista ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de pescada cozidos com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Costoletas estufadas com massa espiral com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Costoletas cozidas com massa e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de red fish com arroz solto com macedónia ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com arroz solto e juliana de legumes Prato Dieta: Frango cozido com arroz branco e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ 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 janeiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolonhesa de atum com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de grão Prato principal: Bifanas estufadas com arroz solto e juliana de legumes Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Batatas à espanhola com feijão-verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Massa à lavrador (massa macarronete, carne de vaca, grão, cenoura aos cubos e coração) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Ovos mexidos com arroz primavera e salada ⁽³⁾ Prato SAD: Lombinhos de pescada estufados com arroz primavera e feijão verde cozido ⁽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 rijas, 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 janeiro de 2026**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada russa com atum e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Massa à bolonhesa com brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato SAD: Massa estufada com carne de vaca e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com arroz de branco e salada ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Pá de porco estufada com batatas estufadas e grelos cozidos Prato Dieta: Pá de porco cozida com batatas e grelos cozidos Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes ⁽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: 26 a 30 de janeiro de 2026

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e feijão verde cozido Prato Dieta: Febra cozida com batatas e feijão verde cozido Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de pescada cozidos com arroz branco e brócolos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Tiras de frango estufadas com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango cozido com massa e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de batata com ovo e feijão verde ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Feijoada à transmontana com arroz branco Prato Dieta: Carne cozida com arroz branco e couve coração cozida 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.