



EMENTA – ALMOÇO

De 2 a 6 DE FEVEREIRO 2026

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
SOPA	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 ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{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	SALADA DE FEIJÃO FRADE COM PATANISCAS DE BACALHAU NO FORNO ^{1,3,4}	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ LEGUMES COZIDOS ^{1,5,6,9,12}	PESCADA COZIDA COM BATATA, CENOURA E COUVE BRANCA ^{4,12}	MASSA ESPARGUETE COM CARNE DE VACA ESTUFADA ^{1,3,6}	ARROZ DE ATUM, OVO COZIDO COM CENOURA E ERVILHAS ^{1,3,4,5,6}
SOBREMESA	MAÇÃ	PÊRA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ

De 9 a 13 DE FEVEREIRO 2026

SEMANA	2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
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 flor) ^{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	LOMBINHOS NO FORNO COM BATATA COZIDA E CENOURA E CORAÇÃO ^{1,3,4,12}	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CENOURA E LEGUMES ^{5,6,9,12}	SERIOLELA ASSADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES MISTOS ^{4,12}	FRANGO ESTUFADO E ERVILHAS COM ARROZ ^{1,5,6,12}	RISSÓIS DE PEIXE NO FORNO COM SALADA RUSSA ^{3,4,9}
SOBREMESA	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	KIWI	PÊRA

*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 16 a 20 DE FEVEREIRO 2026

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) ^{9,12}	SOPA DE ABÓBORA (batata, alho francês, ervilhas e abóbora) ^{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}
PRATO	BIFES DE PERÚ GRELHADOS COM ARROZ DE CENOURA, SALADA DE ALFACE E CENOURA ^{1,8,6,12}		PEIXE VERMELHO COM BATATA CENOURA E ERVILHAS ^{4,6,14}	OJÕES DE PORCO COM ARROZ E SALADA DE TOMATE ^{1,5,6,9,12}	BOLONHESA DE ATUM ^{4,5,6,8}
SOBREMESA	BANANA	PÉRA	MAÇÃ	CLEMENTINA	KIWI

De 23 a 27 de FEVEREIRO 2026

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração) ^{9,12}	SOPA DE ALHO FRANCÊS (abóbora, courgette, cenoura e alho francês) ^{9,12}	SOPA JULIANA (batata, cenoura, couve branca e feijão verde) ^{9,12}	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos) ^{9,12}	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres) ^{9,12}
PRATO	ARGOLAS DE POTA COM ARROZ DE TOMATE ^{1,2,3,6,12}	FEIJOADA ^{3,9}	CAVALA COM BATATA COZIDA E LEGUMES COZIDOS ^{4,12}	MASSA ESPARGUETE COM FRANGO SALADA DE TOMATE ^{1,3,5,6}	ARROZ DE SALMÃO COM BRÓCULOS ^{4,5,6,12}
SOBREMESA	BANANA	MELÃO	PÉRA	MAÇÃ	TANGERINA

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)

*Esta ementa está sujeita a alterações		
Data	Alteração	Resp.

