



Semana de 30 de março a 2 de abril de 2026

EMENTA N.º: 1

	ALMOÇO	LANCHE
SEGUNDA	<p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Lombo de porco no forno com cogumelos, espirais e salada de tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Dieta: Lombo de porco no forno ao natural c/cogumelos, espirais e salada de tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Bolonhesa de legumes c/ espirais e salada tomate e</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,8,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com doce 0% açúcar¹²</p> <p>1 Peça de fruta</p>
TERÇA	<p>Sopa: Couve branca¹²</p> <p>Prato: Carapau grelhado com feijão frade ensalsado, batata e salada de alface^{4,12}</p> <p>Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata cozida e salada de alface¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>logurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>5 Bolachas de milho/marinheiras^{1,6,7}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUARTA	<p>Sopa: Brócolos¹²</p> <p>Prato: Almondegas de carne estufadas com esparguete, salada de tomate^{1,3,12}</p> <p>Dieta: Almondegas de carne cozidas com esparguete, salada de tomate^{1,3,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de soja^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 Pão de mistura¹ com manteiga de amendoim^{5,6,7,8}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
QUINTA	<p>Ida ao Mac Donald's</p>	<p>Leite meio-gordo simples⁷ ou Bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>Flocos de milho sem açúcar^{1,6,7,8}/Flocos de Aveia^{1,6,8,11}</p> <p>1 Peça de fruta</p>
SEXTA	<p>FERIADO</p>	

Data: 23 / 03 / 2026

Assinatura: 
Antes 0050-041 Antes

OBSERVAÇÕES: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alergénicos ou vestígios de alergénicos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos



A Nutricionista
Carina Ferreira 2434N
(Carina Ferreira, C.P. nº 2984M)