

Semana de 30 de março a 5 de abril de 2026

EMENTA N.º: 1

	Almoço	Lanche	Jantar
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 cebola^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ doce 0% açúcar¹² ou pão¹</p>	<p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Solha assada c/ batata e couve branca cozida^{4,12}</p> <p>Dieta: Solha assada ao natural c/ batata, couve branca cozida^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Quiche de legumes com couve branca cozida^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
TERÇA	<p>Sopa: Brócolos¹²</p> <p>Prato: Carapau grelhado com feijão-frade ensalsado, salada de alface^{5,12}</p> <p>Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de feijão-frade com batata cozida e salada de alface¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>iogurte sólido⁷ ou de soja^{6,8} ou gelatina^{1,3,12}</p> <p>4 bolachas maria^{1,3,5,6,7,8,11,12} ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p>	<p>Sopa: Brócolos¹²</p> <p>Prato: Carne de vaca na púcara com arroz tricolor e salada de alface e cebola¹²</p> <p>Dieta: Carne vaca cozida c/arroz branco, sal.alface e cebola¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Hambúrguer de feijão-preto com arroz tricolor e salada de alface e cebola^{1,5,6,8,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUARTA	<p>Sopa: Creme de legumes com couve¹²</p> <p>Prato: Almôndegas de carne estufadas c/esparguete e salada de tomate^{1,3,12}</p> <p>Dieta: Almôndegas de carne cozidas com esparguete e salada de tomate^{1,3,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Almôndegas de legumes com esparguete e salada de tomate^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ queijo⁷ ou marmelada¹² ou 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Creme de legumes com couve¹²</p> <p>Prato: Abrótea no forno c/batata assada, feijão-verde cozido^{4,12}</p> <p>Dieta: Abrótea forno natural, c/batata assada e feijão-verde cozido^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes no forno com batata assada e feijão-verde cozido^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUINTA	<p>Sopa: Courgette com grão bico¹²</p> <p>Prato: Peru assado com arroz de legumes e couve-flor cozida^{1,12}</p> <p>Dieta: Peru assado ao natural c/arroz branco e couve-flor cozida^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Lasanha de legumes c/salada de tomate e cenoura^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Pudim flan^{3,7} ou Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ creme vegetal⁷ ou Flocos de milho^{1,6,7,8}</p>	<p>Sopa: Courgette com grão bico¹²</p> <p>Prato: Costeletas porco estufadas com legumes e cotovelos e salada de alface¹²</p> <p>Dieta: Costeletas porco grelhadas, c/cotovelos, sal.alface¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Tofu salteado com arroz de legumes e salada de alface^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SEXTA	<p>Sopa: Creme de alho-francês¹²</p> <p>Prato: Pescada cozida com todos^{4,12}</p> <p>Dieta: Pescada cozida com todos^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Empadão de legumes com brócolos cozidos¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>iogurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>4 bolachas maria^{1,3,5,6,7,8,11,12} ou 6 bolachas de água e sal^{1,3,5,6,7,8,11,12}</p>	<p>Sopa: Creme de alho-francês¹²</p> <p>Prato: Douradinhos forno c/arroz de tomate, salada alface^{4,12}</p> <p>Dieta: Douradinhos no forno com arroz, salada de alface^{4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Croquetes de lentilhas no forno com batata e couve-lombarda cozida^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SÁBADO	<p>Sopa: Couve-branca¹²</p> <p>Prato: Peixe-galo assado com batata e brócolos cozidos¹²</p> <p>Dieta: Peixe-galo forno ao natural c/ batata e brócolos cozidos¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de soja^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ fiambre^{1,6,7} ou marmelada¹² ou 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Couve-branca¹²</p> <p>Prato: Macarronada de frango com salada de alface¹²</p> <p>Dieta: Macarronada de frango com salada de alface¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de ervilhas com arroz branco e salada de alface¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
DOMINGO	<p>Sopa: Legumes¹²</p> <p>Prato: Arroz à valenciana com salada de alface e tomate^{1,2,3,4,6,9,10,12,14}</p> <p>Dieta: Arroz à valenciana ao natural c/sal.alface e tomate^{1,2,3,4,6,9,10,12,14}</p> <p>Opção Vegetariana: Pizza de legumes com salada de alface e tomate^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Leite⁷ ou café¹ ou leite c/ café^{1,7} ou chá ou bebida vegetal^{1,6,8}</p> <p>1 pão¹ c/ queijo⁷ ou creme vegetal⁷ ou Flocos de aveia^{1,6,8,11}</p>	<p>Sopa: Legumes¹²</p> <p>Prato: Peixe vermelho assado c/batata, couve-branca cozida¹²</p> <p>Dieta: Red-fish assado natural c/batata, couve-branca cozida¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Rancho vegetariano^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

Data: 27/03/2026

Assinatura:

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) Tremuçós 14) M...

Revisão: _____ Data de aprovação da revisão: ____/____/____

A Nutricionista
Carina Ferreira 24842
(Carina Ferreira, C.P. nº 29640)