



Semana de 13 a 17 de abril de 2026

EMENTA N.º: 3

	ALMOÇO	LANCHE
<b>SEGUNDA</b>	<p><b>Sopa:</b> Feijão-verde<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Costeletas de porco na púcara com espirais tricolor e salada de</p> <p><b>Dieta:</b> Costeletas de porco cozidas com espirais tricolor e salada de tomate<sup>1,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Tofu salteado com espirais tricolor e salada de</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com doce 0% açúcar<sup>12</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
<b>TERÇA</b>	<p><b>Sopa:</b> Ervilhas<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Arroz de tentáculos com salada de alface<sup>12,14</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Arroz de tentáculos ao natural com salada alface<sup>12,14</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Hambúrguer de feijão-preto com arroz de tomate e salada alface e cebola<sup>1,5,6,7,8,11,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>logurte sólido<sup>7</sup> ou de soja<sup>8,8</sup></p> <p>5 Bolachas de milho/marinheiras<sup>1,6,7</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
<b>QUARTA</b>	<p><b>Sopa:</b> Courgette e brócolos<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Cozido à portuguesa<sup>1</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Cozido à portuguesa (sem enchidos)</p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Quiche de legumes com couve portuguesa cozida<sup>1,6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com manteiga de amendoim<sup>5,6,7,8</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
<b>QUINTA</b>	<p><b>Sopa:</b> Caldo verde<sup>1</sup></p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau cozido com grão ensalsado, ovo e salada de alface e</p> <p><b>Dieta:</b> Bacalhau cozido com batata, ovo e salada de alface e cebola<sup>3,4,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Rancho vegetariano<sup>1,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>Leite meio-gordo simples<sup>7</sup> ou Bebida vegetal<sup>1,6,8</sup></p> <p>Flocos de milho sem açúcar<sup>1,6,7,8</sup>/Flocos de Aveia<sup>1,6,8,11</sup></p> <p>1 Peça de fruta</p>
<b>SEXTA</b>	<p><b>Sopa:</b> Legumes<sup>12</sup></p> <p><b>Prato:</b> Almondegas de aves com esparguete e salada de alface<sup>1,3,12</sup></p> <p><b>Dieta:</b> Almondegas de aves cozidas com esparguete e salada de alface<sup>1,3,12</sup></p> <p><b>Opção Vegetariana:</b> Bolonhesa de legumes com esparguete e salada de alface<sup>6,12</sup></p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p>logurte líquido<sup>7</sup> ou de soja<sup>8,8</sup></p> <p>1 Pão de mistura<sup>1</sup> com queijo<sup>7</sup> ou creme de soja<sup>8</sup></p>

Data: 10/04/2026

Assinatura: 

Largo Padre Navega, n.º 1

**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 Nominacion  
Carina Ferreira, 24/342  
Carina Ferreira, C.P. n.º 2984Nj

Revisão: \_\_\_\_ Data de aprovação da revisão: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Página 1 de 1