

Semana de 13 a 19 de abril de 2026

EMENTA N.º: 3

	Almoço	Lanche	Jantar
SEGUNDA	<p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Costeletas de porco na púcara com espirais tricolor e salada de tomate^{1,12}</p> <p>Dieta: Costeletas de porco cozidas c/espirais e salada de tomate^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Tofu salteado c/espirais e salada de tomate^{1,5,12}</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 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Feijão-verde¹²</p> <p>Prato: Peixe-vermelho cozido com todos (ovo, batata e feijão-verde)^{3,12}</p> <p>Dieta: Igual ao geral</p> <p>Opção Vegetariana: Jardineira de soja^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
TERÇA	<p>Sopa: Grão com cenoura¹²</p> <p>Prato: Arroz de tentáculos com salada de alface^{12,14}</p> <p>Dieta: Arroz de tentáculos ao natural com salada alface^{12,14}</p> <p>Opção Vegetariana: Hambúrguer de feijão-preto com arroz de tomate e salada de alface e cebola^{1,5,6,7,8,11,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>„logurte sólido⁷ ou de soja^{6,8}</p> <p>Ou gelatina^{1,3,7}</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: Grão com cenoura¹²</p> <p>Prato: Misto de carnes estufadas com laços e salada de alface e cenoura^{1,12}</p> <p>Dieta: Naco porco cozido c/laços e salada alface e cenoura^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Lasanha de soja com salada de alface e cenoura^{1,6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUARTA	<p>Sopa: Courgette e brócolos¹²</p> <p>Prato: Cozido à portuguesa¹</p> <p>Dieta: Cozido à portuguesa (sem enchidos)</p> <p>Opção Vegetariana: Quiche de legumes com batata e couve portuguesa cozida^{1,6,12}</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/ queijo⁷ ou marmelada¹² ou 1 pão¹</p>	<p>Sopa: Courgette e brócolos¹²</p> <p>Prato: Solha no forno c/ arroz branco e brócolos cozidos¹²</p> <p>Dieta: Solha no forno ao natural c/ arroz branco e brócolos cozidos¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de ervilhas com arroz branco e brócolos cozidos¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
QUINTA	<p>Sopa: Caldo verde¹</p> <p>Prato: Bacalhau cozido com grão ensalsado, ovo e salada de alface e cebola^{3,4,12}</p> <p>Dieta: Bacalhau cozido c/batata, ovo e salada de alface e cebola^{3,4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Rancho vegetariano^{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/ creme vegetal⁷ ou Flocos de aveia^{1,6,8,11} ou cerealac^{1,7}</p>	<p>Sopa: Caldo verde¹</p> <p>Prato: Bife de frango estufado com macarrão e couve-branca cozida¹²</p> <p>Dieta: Bife frango cozido c/macarrão e couve branca cozida¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Almôndegas de legumes com macarrão e couve branca cozida^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SEXTA	<p>Sopa: Legumes¹²</p> <p>Prato: Almondegas de aves com esparguete e salada de alface^{1,3,12}</p> <p>Dieta: Almondegas de aves cozidas c/esparguete e salada alface^{1,3,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Bolonhesa de legumes com esparguete e salada de alface^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>logurte 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: Legumes¹²</p> <p>Prato: Arroz de peixe com salada de tomate^{1,4,12}</p> <p>Dieta: Arroz de peixe ao natural com salada de tomate^{1,4,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Estufado de soja com arroz branco e salada de tomate^{6,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
SÁBADO	<p>Sopa: Feijão branco com couve</p> <p>Prato: Carapau no forno com batata e feijão-verde cozido¹²</p> <p>Dieta: Carapau no forno ao natural com batata e feijão-verde cozido¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Pataniscas de legumes com batata e feijão-verde cozido¹²</p> <p>Sobremesa: Arroz doce^{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 aveia marmelada¹² ou cerealac^{1,7}</p>	<p>Sopa: Feijão branco com couve</p> <p>Prato: Coelho estufado c/cotovelos, salada tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Dieta: Coelho cozido c/cotovelos e salada de tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Pizza de legumes com salada de tomate e cebola^{1,12}</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
DOMINGO	<p>Sopa: Agrião</p> <p>Prato: Pernas de peru assadas c/arroz tricolor e salada de alface^{1,12,12}</p> <p>Dieta: Pernas de peru assadas ao natural c/arroz branco e salada de alface^{1,12}</p> <p>Opção Vegetariana: Croquetes de lentilhas com arroz tricolor e salada de alface^{1,6,12}</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} Ou gelatina^{1,3,7}</p> <p>1 pão c/ creme vegetal⁷ ou pão^{1,7}</p>	<p>Sopa: Agrião</p> <p>Prato: Caldeirada de peixe c/salada de alface e tomate^{4,12}</p> <p>Dieta: Caldeirada de peixe ao natural c/batata cozida e salada de alface e tomate¹²</p> <p>Opção Vegetariana: Empadão de legumes com salada de alface e tomate¹²</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

Data: 10/04/2026

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) Amendãos 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Fungos 14) Moluscos

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



A Nutricionista
Carina Ferreira, 2484N
[Carina Ferreira, C.P. nº 2964N]