

Ementa semanal 5 a 9 de janeiro de 2026



1º ciclo

S E G U N D A	Sopa	Legumes
	Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno com arroz primavera e salada de alface e tomate  
	Sobremesa	Fruta
T E R Ç A	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Cubinhos de carne (frango) com batata assada e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta
Q U A R T A	Sopa	Espinafres
	Prato	Massinha de peixe (perca/ abrótea) com ervas aromáticas  
	Sobremesa	Fruta
Q U I N T A	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Stroganoff de peru com arroz e salada de alface e tomate 
	Sobremesa	Fruta
S E X T A	Sopa	Puré de grão com nabiças
	Prato	Red Fish no forno com batata e legumes cozidos 
	Sobremesa	Fruta

Legenda de alergénios:



Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivo

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

Ementa semanal 12 a 16 de janeiro de 2026



1º ciclo

S E G U N D A	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Salada de frango com massa, brócolos, ananás, milho e cenoura ralada
	Sobremesa	Salada de fruta
T E R Ç A	Sopa	Legumes
	Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta
Q U A R T A	Sopa	Alho francês
	Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta
Q U I N T A	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Filetes de salmão grelhado com batata e legumes salteados
	Sobremesa	Sobremesa doce/logurte/ Fruta
S E X T A	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de aves (frango/pato) com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta

Legenda de alergénios:



Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivo

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.



1º ciclo		
SEGUNDA	Sopa	Legumes
	Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) com ovo cozido
	Sobremesa	Fruta
TERÇA	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês, massa espiral e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta
QUARTA	Sopa	Caldo verde
	Prato	Peixinhos grelhados (solha/ pescada) com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
QUINTA	Sopa	Abóbora com nabiça
	Prato	Perna de peru assada com batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
SEXTA	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Arroz de peixe (tamboril/ pescada) com coentros e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

Legenda de alergénios:



Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivo

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

Ementa semanal 26 a 30 de janeiro de 2026



1º ciclo

1º ciclo		
SEGUNDA	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Massa à carbonara (frango, fiambre) 
	Sobremesa	Salada de fruta
TERÇA	Sopa	Legumes
	Prato	Peixe cozido (maruca/ abrótea) com batata e legumes cozidos 
	Sobremesa	Fruta
QUARTA	Sopa	
	Prato	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre
	Sobremesa	
QUINTA	Sopa	
	Prato	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre
	Sobremesa	
SEXTA	Sopa	
	Prato	S/ Serviço Avaliação do 1º semestre
	Sobremesa	

Legenda de alergénios:



Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivo

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.