



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.



Ementa semanal 19 a 23 de janeiro de 2026

1º ciclo		
S E G U N D A	Sopa	Legumes
	Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas) com ovo cozido  
	Sobremesa	Fruta
T E R Ç A	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês, massa espiral e salada de alface e tomate 
	Sobremesa	Fruta
Q U A R T A	Sopa	Caldo verde
	Prato	Peixinhos grelhados (solha/ pescada) com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada 
	Sobremesa	Fruta da época
Q U I N T A	Sopa	Abóbora com nabiça
	Prato	Perna de peru assada com batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
S E X T A	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.

Glúten Crustáceos Ovos Peixe Amendoins Soja Lácteos Frutos de casca Alho Mostarda Grãos de Sésamo Dileção de enofre e sulfitos Moluscos Ovos

(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.