

Semana de 06/07/2026 a 12/07/2026																
	SEGUNDA- 06/07	Kcal	TERÇA- 07/07	Kcal	QUARTA- 08/07	Kcal	QUINTA- 09/07	Kcal	SEXTA- 10/07	Kcal	SÁBADO- 11/07	Kcal	DOMINGO- 12/07	Kcal		
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Creme de curgete	100	Sopa de feijão verde	100	Sopa de ervilhas	180	Creme de tomate com pão torrado <sup>1</sup>	120	Sopa de couve flor	100	Creme de brócolos	100	Sopa de abóbora com couve branca	100	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombo de porco no forno com massa laços <sup>1,6,10,12</sup>	500	Salmão no forno com especiarias e batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	400	Tagliatelli de frango e cogumelos <sup>1,2,3,6,10,12,14</sup>	400	Bacalhau espiritual <sup>2,3,4,14</sup>	450	Borrego assado com batata <sup>12</sup>	500	Filetes de pescada assados com arroz branco <sup>2,4,12,14</sup>	350	Hambúrguer com esparguete <sup>1,3,6,10,12</sup>	450	
	<b>ALTERNATIVO</b>	Red fish no forno com batata cozida <sup>2,4,14</sup>	350	Frango estufado com esparguete <sup>1,3,10,12</sup>	400	Massada de peixe <sup>1,2,4,6,10,14</sup>	450	Carne de porco assada c/ arroz <sup>12</sup>	500	Solha no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	350					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Esparragado	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	80/180	Fruta	80	Fruta	80	
	<b>VEGETARIANA</b>	Paelha de vegetais e ervilhas <sup>6</sup>	400	Bolonhesa de soja e esparguete <sup>1,6</sup>	450	Lentilhas de tomatada com arroz branco	400	Caldeirada de seitan <sup>1,6</sup>	400	Feijoada vegetariana <sup>12</sup>	450	Hambúrgueres de grão e legumes com massa fusilli <sup>1,6,12</sup>	400	Guisadinho de favas com arroz e cenoura	400	
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de grão com repolho <sup>12</sup>	180	Creme de cenoura	100	Sopa de alho francês	100	Sopa de coentros	100	Sopa de agrião	100					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>2,4,12,14</sup>	400	Vitela assada com puré de batata <sup>7,12</sup>	500	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	400	Pizza de fiambre e queijo <sup>1,6</sup>	500	Perca assada com arroz de cenoura <sup>2,4,12,14</sup>	350					
	<b>ALTERNATIVO</b>	Bifes de peru estufados com macarrão <sup>1,6,10,12</sup>	400	Pescada estufada com arroz <sup>2,4,12,14</sup>	350	Carne de vaca estufada com fusilli <sup>1,3,6,10,12</sup>	500	Peixe-espada no forno com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	350	Arroz de aves <sup>3</sup>	400					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60			
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta / Leite creme <sup>7</sup>	80/180	Fruta	80					

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremço; 14 - Moluscos

**NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

## Semana de 13/07/2026 a 19/07/2026

		SEGUNDA- 13/07	Kcal	TERÇA- 14/07	Kcal	QUARTA- 15/07	Kcal	QUINTA- 16/07	Kcal	SEXTA- 17/07	Kcal	SÁBADO- 18/07	Kcal	DOMINGO- 19/07	Kcal
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Canja com massinhas <sup>1,3</sup> / Sopa de coentros	180/100	Creme de grão com espinafres	180	Creme de alho francês	100	Sopa de nabiças	100	Creme de cenoura	100	Creme de couve flor com cenoura ralada	100	Sopa de repolho	100
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Atum de cebolada com batata assada <sup>4,12</sup>	450	Bifes de frango ao alinho com arroz e feijão preto estufado com bacon <sup>1,6,12</sup>	500	Bacalhau c/ natas <sup>1,4,7</sup>	500	Carne de alguidar com migas à alentejana <sup>1,12</sup>	600	Arroz de peixe (perca e corvina) <sup>2,4,14</sup>	450	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	500	Feijoada de lulas com arroz branco <sup>4,12</sup>	350
	<b>ALTERNATIVO</b>	Bifinhos com natas e cogumelos	550	Lombos de pescada estufados com batata assada <sup>4,12</sup>	350	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,12</sup>	500	Maruca assada com arroz lombardo	350	Perna de peru assada com batata corada <sup>12</sup>	400				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/180	Fruta	80
	<b>VEGETARIANA</b>	Bolonhesa de feijão vermelho com vegetais <sup>1</sup>	400	Caldeirada de vegetais e tofu <sup>1,6</sup>	400	Bolinhas de arroz com espinafres e grão estufado <sup>1</sup>	400	Curgete recheada com cuscuz, lentilhas e castanhas <sup>1,8</sup>	450	Arroz à valenciana com ervilhas	400	Salada de feijão frade, com batata, cenoura e feijão verde <sup>6,12,13</sup>	350	Bifes de soja panados com esparguete <sup>1,6</sup>	500
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	100	Creme de cenoura e espinafres	100	Creme de abóbora com couve branca	100	Creme de alface	100	Sopa de legumes	120				
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Perna de peru no forno com molho limão e esparguete <sup>1,3,12</sup>	400	Corvina assada com batata cozida <sup>4,12</sup>	350	Empadão de carne (arroz) <sup>3</sup>	400	Pescada à Zé do PIPO <sup>2,3,4,14</sup>	350	Bifinhos de vaca com cogumelos e natas com arroz branco <sup>7,12</sup>	550				
	<b>ALTERNATIVO</b>	Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>	400	Costeletas de cebolada com macarrão <sup>1,3,12</sup>	500	Solha no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	350	Frango guisado com arroz	400	Corvina assada com puré de batata <sup>4,7,12</sup>	350				
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60				
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/180				

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremeço; 14 - Moluscos

**NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 20/07/2026 a 26/07/2026																
	SEGUNDA- 20/07	Kcal	TERÇA- 21/07	Kcal	QUARTA- 22/07	Kcal	QUINTA- 23/07	Kcal	SEXTA- 24/07	Kcal	SÁBADO- 25/07	Kcal	DOMINGO- 26/07	Kcal		
A L M O Ç O	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas com cenoura	180	Sopa Juliana	100	Sopa de coentros	100	Sopa de peixe <sup>4</sup> / Sopa de espinafres	180/100	Creme de espargos	100	Sopa de agrião	100	Sopa de repolho	100	
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Arroz de aves <sup>3,12</sup>	400	Redfish no forno com puré de batata <sup>2,4,7,12,14</sup>	350	Macarronada de carne gratinada <sup>1,3,7,6,10,12</sup>	500	Bacalhau com broa <sup>2,3,4,6,7,14</sup>	500	Panados de porco (fritos) com arroz de ervilhas <sup>1,3,6,12</sup>	600	Tortilha de pescada <sup>2,3,4,6,14</sup>	400	Peru estufado com arroz <sup>12</sup>	400	
	<b>ALTERNATIVO</b>	Salmão no forno com batata assada	400	Frango corado com arroz de cenoura <sup>12</sup>	400	Massinha de cação <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	350	Peru estufado com curgete e fusilli tricolor <sup>1,3,6,10,12</sup>	400	Solha no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	350					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	80/180	Fruta	80	Fruta	80	
	<b>VEGETARIANA</b>	Seitan salteado com cenoura e courgette com arroz <sup>6</sup>	400	Fusilli tricolor com tofu, tomate, abóbora e nozes <sup>1,3,6,8</sup>	400	Ensopado de grão e abóbora com pão torrado <sup>1,12</sup>	450	Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette <sup>1,3,12</sup>	400	Almôndegas de grão com arroz <sup>1,12</sup>	400	Crepe com lentilhas e legumes salteados <sup>6</sup>	400	Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e pimentos <sup>6,12,13</sup>	400	
J A N T A R	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	100	Sopa de couve coração	100	Sopa de alho francês	100	Creme de feijão verde	100	Creme de curgete com abóbora	100					
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Caldeirada de chocos <sup>14</sup>	400	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz de passas <sup>6,12</sup>	500	Salada russa com atum <sup>3,4</sup>	450	Bifanas de cebolada com arroz de cenoura <sup>12</sup>	500	Perca no forno com batatinha e esparregado <sup>1,2,4,12,14</sup>	350					
	<b>ALTERNATIVO</b>	Bifes de vaca estufados com esparguete <sup>1,3,6,10</sup>	500	Pescada corada com batata assada <sup>2,4,12,14</sup>	350	Strogonoff de frango com arroz <sup>7,12</sup>	450	Maruca assada com batata cozida <sup>2,4,12,14</sup>	350	Vitela estufada com arroz <sup>12</sup>	500					
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60/80					
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim <sup>7</sup>	80/180	Fruta	80					

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoiros; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios**

**Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos**

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

**Semana de 27/07/2026 a 31/07/2026**

		SEGUNDA- 27/07	Kcal	TERÇA- 28/07	Kcal	QUARTA- 29/07	Kcal	QUINTA- 30/07	Kcal	SEXTA- 31/07	Kcal	SÁBADO- 01/08	DOMINGO- 02/08
<b>A L M O Ç O</b>	<b>SOPA</b>	Caldo verde com chouriço <sup>1,6,7,12</sup> / Creme de alface	180/100	Sopa de feijão com espinafres	180	Creme de couve-flor	100	Creme de abóbora com feijão verde	100	Creme de abóbora e cebolinho <sup>1</sup>	120		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Lombos de salmão com arroz <sup>2,4,12,14</sup>	400	Strogonoff de peru com esparguete <sup>1,3,6,7,10,12</sup>	450	Soufflé de pescada <sup>2,3,4,14</sup>	400	Cozido de grão à alentejana <sup>6,12,13</sup>	600	Bacalhau gratinado com ovo, espinafres e batata <sup>2,3,4,5,7,8,12,14</sup>	500		
	<b>ALTERNATIVO</b>	Bifes de peru com mostarda e mel	450	Pescada cozida com batata corada <sup>2,3,4,14</sup>	350	Frango guisado com massa <sup>1,3,6,10,12</sup>	400	Lulas em molho de tomate com arroz branco <sup>2,4,12,14</sup>	350	Vitela assada com massinha cotovelos <sup>1,6,10,12</sup>	500		
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista / Esparregado <sup>1,6</sup>	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80		
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta	80		
	<b>VEGETARIANA</b>	Caldeirada de tofu	400	Rancho vegetariano com chouriço de soja <sup>1,6</sup>	450	Croquetes de legumes e grão com arroz <sup>1</sup>	450	Strogonoff de cogumelos com arroz de espargos e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	450	Seitan estufado com arroz de legumes <sup>1,6</sup>	450		
<b>J A N T A R</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	100	Creme de cenoura	100	Creme de repolho	100	Sopa juliana	100	Creme de cenoura e nabijas	100		
	<b>PRATO PRINCIPAL</b>	Almôndegas com puré de batata <sup>7,12</sup>	450	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>	400	Frango assado com batata frita <sup>12</sup>	600	Massinha de peixe <sup>4,1,6,10</sup>	450	Bifanas ao alinho com arroz <sup>12</sup>	450		
	<b>ALTERNATIVO</b>	Maruca cozida com batata assada <sup>2,4,14</sup>	350	Lombo de porco assado com arroz branco <sup>12</sup>	500	Redfish assado com batata <sup>4,12</sup>	350	Bifinhos de vaca de cebolada com fusilli tricolor <sup>1,3,6,10,12</sup>	500	Filetes de pescada assados com arroz <sup>12</sup>	350		
	<b>SALADA / LEGUMES</b>	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60		
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta	80	Fruta / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	80/100	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Arroz doce <sup>7</sup>	80/180		

Legenda: 1- Glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos casca rija ; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes sésamo; 12 - Dióxido enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 14 - Moluscos

**NOTA: Os valores calóricos apresentados correspondem a valores médios**

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

Elaborado por: Nutric. Mónica A. Ferreira (CP 1669N) e Nutric. Maria Rita Paulo (CP 1562N)

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios, e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.