

Semana de 02/02/2026 a 08/02/2026															
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal	
ALMOÇO	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ^{3,12} / Creme de alface	180/ 100	Sopa de feijão verde	100	Sopa de cenoura	100	Creme de ervilhas	180	Creme de abóbora e agrião	100	Sopa Juliana	100	Sopa de alho francês	100
	PRATO PRINCIPAL	Pizza de queijo, fiambre e cogumelos ^{1,7,8,12}	500	Bacalhau com natas (batata cozida) ^{1,2,3,4,5,7,8,12,14}	500	Arroz de pato ^{3,12}	500	Solha no forno com molho de limão e batata ^{4,12}	350	Rancho de carnes ^{1,6,10,12}	600	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo ⁴	450	Carne de porco assada com arroz ¹² e feijão preto	550
	ALTERNATIVO	Perca assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Vitela assada com massinha cotovelos ^{1,6,10,12}	500	Peixe espada assado com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Frango estufado c/ cenouras e batatas assadas	400	Arroz de peixe (pescada e perca) ^{2,4,14}	450				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista / Legumes estufados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/10 0	Fruta	80	Fruta / Leite creme ⁷	80/ 180	Fruta	80	Fruta	80
	VEGETARIANA	Pizza vegetariana (pimentos, cogumelos, ervilhas e courgette) ^{1,12}	450	Stroganoff de seitan com bebida vegetal e arroz de legumes ^{1,6}	450	Caril de grão de bico, com lombardo e couscous ^{1,12}	400	Croquetes de soja e legumes com tagliatelle ^{1,3,6}	500	Hambúrguer de batata e feijão com arroz de lombardo e cenoura ^{1,6,12,13}	400	Guisado de favas com legumes e batata	400	Massinha com estufado de vegetais e lentilhas ^{1,3}	400
JANTAR	SOPA	Creme de repolho	100	Creme de cenoura com espinafres	100	Sopa de agrião	100	Creme de tomate com pão torrado ¹	120	Sopa de coentros	100				
	PRATO PRINCIPAL	Atum à Gomes de Sá ^{2,3,4,12,14}	500	Tortilha de tomate e frango desfiado ^{3,6,12}	400	Rissóis de peixe com arroz de tomate e pimentos ^{1,3,14}	600	Bifana ao alinho com arroz de cenoura	450	Corvina assada com batata assada ^{2,4,12,14}	350				
	ALTERNATIVO	Bife de peru estufados com esparguete ^{1,3,6,10}	400	Pescada estufada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Carne de porco assada com fusilli ^{1,3,12}	500	Solha no forno com batata cozida ^{1,12}	350	Carne de vaca estufada com arroz branco ¹²	500				
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes salteados	60/80				
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/10 0	Fruta	80	Fruta / Leite creme ⁷	80/ 180	Fruta	80				

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 - 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 poder conter resíduos de qualquer alergénio, e haver variantes nos ingredientes utilizados, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 09/02/2026 a 15/02/2026																
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Creme de brócolos com cenoura	100	Creme de beterraba	100	Sopa de alho francês	100	Creme de grão com nabiças	180	Creme de cenoura	100	Creme de cenoura com espinafres	100	Creme de abóbora com repolho	100	
	PRATO PRINCIPAL	Atum de cebolada com batata cozida ^{4,6}	450	Feijoada à transmontana ^{6,12,13}	600	Massada de tamboril ^{1,2,4,6,10,12,14}	500	Almondegas de tomataada com puré de batata ^{7,12}	450	Bacalhau c/ espinafres ^{2,3,4,6,12,14}	550	Rolo de carne com puré de batata ^{1,3,6,7,12}	450	Filetes de pescada com ervas aromáticas no forno com arroz ^{2,4,12,14}	350	
	ALTERNATIVO	Bifana estufada com esparguete ^{1,3,6,10,12}	450	Peixe espada assado no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Frango corado com esparguete ^{1,3,6,10,12}	400	Lombos de pescada assados com molho limão e arroz ^{2,4,12,14}	350	Peito de peru estufado com massa ^{1,3,6,10,12}	400					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim ⁷	80 / 180	Fruta	80	Fruta	80	
	VEGETARIANA	Moussaka de lentilhas ^{1,6}	450	Empadão com cogumelos e ervilhas ^{1,3}	400	Guisado de favas com chouriço de soja com massa ^{1,6,11}	450	Beringelas recheadas com soja e cogumelos ^{6,12}	400	Estufado de feijão com legumes e arroz branco ¹²	400	Chop-suey de legumes com grão e arroz	450	Bolinhas de vegetais fritas com salada de batata e legumes ¹	500	
J A N T A R	SOPA	Creme de curgete	100	Sopa de espinafres	100	Canja com massinhas ^{1,3} / Sopa Juliana	180/100	Creme de alface	100	Sopa de feijão verde	100					
	PRATO PRINCIPAL	Empadão de carne (arroz) ^{3,7,12}	450	Cação de coentrada ^{2,4,12,14} com batata	350	Caril de peru com arroz ¹²	450	Caldeirada de peixe (pescada e perca) ⁴	350	Perna frango assado com massa ^{1,3,12}	400					
	ALTERNATIVO	Abrótea cozida com todos ^{2,3,4,14}	400	Costeletas no forno com arroz de legumes ¹²	500	Perca no forno com batata assada ^{2,4,12,14}	350	Hambúrguer com esparguete ^{1,3,6}	450	Corvina assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Esparregado	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80					
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Pudim ⁷	80/180	Fruta	80					

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 - 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)

Semana de 16/02/2026 a 22/02/2026																
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Caldo verde com chouriço ^{1,6,7,12} / Sopa de coentros	180/100	Sopa de couve-flor	100	Creme de lentilhas	180	Sopa de cenoura	100	Sopa de feijão verde	100	Sopa de legumes	100	Creme de abóbora e nabo	100	
	PRATO PRINCIPAL	Esparguete à bolonhesa ^{6,12,13}	550	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	500	Frango à passarinha com esparguete ^{1,3,6,10,12}	550	Fricassé de pescada com arroz branco ^{3,4}	450	Alheira com batata frita ^{1,3,6,12}	600	Cação de coenrada ^{1,4,6}	350	Vitela estufada com puré de batata ^{7,12}	500	
	ALTERNATIVO	Salmão no forno com batata assada ⁴	400	Bifanas ao alinho com arroz branco ¹²	450	Corvina assada com batata cozida ^{4,12}	350	Peito de peru recheado com cenoura e massa ^{1,3,6,10,12}	450	Perca assada c/ assada com batata assada ^{2,4,12,14}	350					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes estufados	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista / Legumes estufados	60/80	Salada mista / Grelhos cozidos	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	80/180	Fruta	80	Fruta	80	
	VEGETARIANA	Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6,12}	500	Salada de batata com milho, ervilhas e cenoura	350	Caril de lentilhas, cenoura e arroz	400	Panado de seitan com esparguete ^{1,6}	500	Feijão estufado com cenouras e arroz	400	Jardineira de soja ⁶	350	Barritas de legumes fritas com arroz de tomate ^{1,6}	500	
J A N T A R	SOPA	Sopa juliana	100	Creme de abóbora com agrião	100	Creme de espinafres	100	Sopa de Repolho	100	Sopa de curgete com cenoura	100					
	PRATO PRINCIPAL	Bifes de espadarte estufados com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Arroz de aves ³	450	Filetes de solha assados com salada de batata e cenoura ^{2,4,12,14}	350	Carne de porco estufada com massa ^{1,3,6,10,12}	450	Empadão (arroz) de atum ⁴	400					
	ALTERNATIVO	Frango estufado com massa ^{1,3,6,10,12}	400	Perca corada com batata cozida ^{4,12}	350	Peru estufado com arroz ¹²	400	Peixe-espada no forno com batata cozida ^{2,4,14}	350	Hambúrguer no forno com esparguete ^{1,3,6}	450					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/100	Fruta	80	Fruta / Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	80/180	Fruta	80					

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 - 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 poder conter resíduos de qualquer alergénio, e haver variantes nos ingredientes utilizados, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Semana de 23/02/2026 a 01/03/2026																
	SEGUNDA	Kcal	TERÇA	Kcal	QUARTA	Kcal	QUINTA	Kcal	SEXTA	Kcal	SÁBADO	Kcal	DOMINGO	Kcal		
A L M O Ç O	SOPA	Sopa de Sta Teresinha ³ / Creme de curgete	180/ 100	Creme de brócolos	100	Sopa juliana	100	Creme de alho francês	100	Sopa à lavrador (feijão)	180	Creme de couve flor e cenoura	100	Sopa de repolho	100	
	PRATO PRINCIPAL	Filetes de pescada (fritos) com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,14}	500	Carne de porco à portuguesa com batata assada ^{6,12}	600	Salada russa de atum (atum, ovo, batata, cenoura e feijão verde)	450	Chili de carne com arroz branco ¹²	500	Massinha de maruca (com tomate e pimentos) ^{1,2,4,6,10,14}	450	Guisadinho de frango com massa ^{1,3,6,10,12}	400	Salmão no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	
	ALTERNATIVO	Carne de vaca estufada com cenoura e fusilli ^{1,3,6,10,12}	500	Caldeirada de lulas ¹⁴	400	Frango corado com cenoura e arroz ¹²	400	Solha no forno com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Bitoque com arroz branco e batata frita ⁶ (sem ovo)	550					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista / Legumes salteados	60/80	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes assados	60/80	Salada mista	60	Salada mista	60	
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/10 0	Fruta	80	Fruta / Arroz Doce ⁷	80/ 180	Fruta	80	Fruta	80	
	VEGETARIANA	Empadão de lentilhas com arroz	400	Bolinhas de feijão com espinafres fritas e fusilli tricolor ^{1,6,12,13}	500	Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}	450	Guisado de favas com legumes no forno (brócolos, cenoura) e massa ¹	450	Arroz à valenciana de tofu ^{1,6}	450	Barritas de vegetais fritas com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,6}	500	Curgete recheada com couscous, grão e legumes ¹	400	
J A N T A R	SOPA	Creme de alho francês	100	Sopa Juliana	100	Creme de tomate com pão torrado ¹	120	Creme de curgete com abóbora aos cubos	100	Sopa de legumes	100					
	PRATO PRINCIPAL	Strogonoff de frango com massa fusilli ^{1,2,3,6,10,12}	400	Filetes de abrótea no forno com arroz xau xau (ovo, cenoura) ^{3,4,12,14}	400	Perna de peru assada com puré de batata ^{7,12}	400	Soufflé de pescada ^{3,4}	400	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	450					
	ALTERNATIVO	Pescada corada com batata assada ^{4,12}	350	Bifes de vaca com esparguete ^{1,34,6,10,12}	450	Perca assada com batata cozida ^{2,4,12,14}	350	Frango estufado com curgete e arroz ¹²	400	Peixe-espada assado com batata cozida ⁴	350					
	SALADA / LEGUMES	Salada mista	60	Salada mista / Legumes cozidos	60	Salada mista	60	Salada mista / Legumes estufados	60/80	Salada mista	60					
	SOBREMESA	Fruta	80	Fruta / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	80/10 0	Fruta	80	Fruta / Arroz Doce ⁷	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 - 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 poder conter resíduos de qualquer alergénio, e haver variantes nos ingredientes utilizados, consulte o responsável da unidade para mais informações.