



EMENTA

5 - Semana de 16 – 03 – 2026 a 20 – 03 - 2026		
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombo de porco assado com massa de cotovelo e salada de alface e couve roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa de cotovelo batata e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de couve penca</i></p> <p>Geral: Hamburger de aves grelhado com batata frita e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular n°3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.

Prevê-se alteração à **ementa** por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.



EMENTA

5 - Semana de 16 – 03 – 2026 a 20 – 03 - 2026		
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombo de porco assado com massa de cotovelo e salada de alface e couve roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa de cotovelo batata e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de couve penca</i></p> <p>Geral: Hamburger de aves grelhado com batata frita e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular n°3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.**

Prevê-se alteração **à ementa** por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.



EMENTA

5 - Semana de 16 – 03 – 2026 a 20 – 03 - 2026		
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombo de porco assado com massa de cotovelo e salada de alface e couve roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa de cotovelo batata e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de couve penca</i></p> <p>Geral: Hamburger de aves grelhado com batata frita e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular n°3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.

Prevê-se alteração à **ementa** por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.