

## EMENTA SEMANAL

**Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025**



Dia	Prato	Almoço	Alergénios
<b>2ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de feijão-verde (F.T.S.1)	-
	<b>Prato</b>	Panadinhos de pescada no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho) (F.T.P.1)	3,4, pode conter 2,7,8,12,14
	<b>Vegetariano</b>	Salada camponesa com soja	6, pode conter 1,
	<b>Hortícolas</b>	Alface, beterraba e tomate	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
<b>3ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres (F.T.S.5)	-
	<b>Prato</b>	Bife de frango de tomatada com arroz branco (F.T.C.1)	-
	<b>Vegetariano</b>	Arroz de legumes com lentilhas	-
	<b>Hortícolas</b>	Couve roxa, alface e pepino	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	-
<b>4ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cabeça de nabo e cenoura com couve (F.T.S.3)	-
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Gomes de Sá (batata cozida e ovo cozido) (F.T.P.2)	3,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, tomate, brócolos e cogumelos	12
	<b>Hortícolas</b>	Alface cenoura e brócolos cozidos	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
<b>5ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-flor (F.T.S.4)	-
	<b>Prato</b>	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve-lombarda) (F.T.C.2)	1, 12
	<b>Vegetariano</b>	Massa macarronete com grão, milho, cenoura e couve-lombarda	1
	<b>Hortícolas</b>	Alface, milho e cenoura cozida	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	<b>Prato</b>	Abrótea gratinada com arroz de cenoura (F.T.P.3)	1,4
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas, curgete e tomate com arroz de cenoura	-
	<b>Hortícolas</b>	Alface, pepino e tomate	-
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

**Notas:**

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Alho francês com Curgete (F.T.S.6)	-
	Prato	Almôndegas de Aves estufadas com molho de tomate e massa esparguete (F.T.C.8)	1,6, pode conter 2,3,4,7
	Vegetariano	Caril de lentilhas com legumes (cogumelos tomate e cenoura) com massa esparguete	1,12
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	Prato	Pescada à posta no forno com batata assada ou cozida (F.T.P.2)	4
	Vegetariano	Salteado de soja com alho francês, cenoura, tomate, pimento e batata	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, tomate e brócolos cozidos	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Nabiça (F.T.S.8)	-
	Prato	Coxas de frango com arroz de legumes (feijão-verde e cenoura) (F.T.C.7)	-
	Vegetariano	Arroz de legumes (feijão-verde, tomate e cenoura) caldoso com feijão vermelho	-
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura) (F.T.S.9)	-
	Prato	Salada de salmão (batata, ervilhas, cenoura e ovo) (F.T.P.4)	3,4
	Vegetariano	Ervilhas com curgete, cenoura, couve-flor e batata cozidas salteadas	-
	Hortícolas	Alface, tomate, couve roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10)	-
	Prato	Costeletas de porco estufadas com cenoura e tomate e massa espiral (F.T.C.5)	1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral	1
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
 1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.  
 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
 Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde (F.T.S.11)	-
	Prato	Lasanha de atum com legumes (F.T.P.5)	1,3,4,7
	Vegetariano	Lasanha vegetariana (ervilhas, cenoura)	1,3,6
	Hortícolas	Couve roxa, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.12)	-
	Prato	Jardineira de vaca (F.T.C.25)	pode conter 1,12
	Vegetariano	Jardineira de soja	6, pode conter 11
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Brócolos (F.T.S.13)	-
	Prato	Red Fish no forno com arroz de tomate (F.T.P.2)	4
	Vegetariano	Arroz de grão-de-bico com legumes (pimento, tomate, couve-flor, cenoura)	-
	Hortícolas	Couve-flor cozida, tomate e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Alho-francês (F.T.S.18)	-
	Prato	Coxas de frango assadas com massa esparguete (F.T.C.7)	1
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos, feijão-preto, cenoura, alho francês e massa esparguete	1, 12
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	3,7
6ª Feira	Sopa	Avó (feijão, batata, nabo e cenoura) (F.T.S.15)	-
	Prato	Pescada cozida com ovo e batata cozida (F.T.P.6)	3,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, tomate e batata	-
	Hortícolas	Brócolos cozidos, cenoura e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.



## EMENTA SEMANAL

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura (F.T.S.16)	-
	Prato	Panados de aves com arroz de cenoura (F.T.C.15)	1,6 pode conter 7,10
	Vegetariano	Legumes à Brás sem ovo (creme de soja) com ervilhas	1,6
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (F.T.P.7)	3,4
	Vegetariano	Jardineira de soja	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Cenoura e brócolos cozidos, tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade (F.T.S.19)	-
	Prato	Febras de porco estufadas com cenoura, cogumelos e massa (F.T.C.9)	1,12
	Vegetariano	Massa espiral com feijão manteiga, cenoura e cogumelos estufados	1,12
	Hortícolas	Alface, milho e beterraba	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Pescada estufada com cenoura e batata cozida (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado (grão, batata, couve-lombarda e cenoura)	-
	Hortícolas	Alface, tomate e couve-lombarda cozida	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas) (F.T.S.20)	-
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) (F.T.C.10)	-
	Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (cogumelos, cenoura, alho francês, couve-lombarda e lentilhas)	-
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento

## EMENTA SEMANAL

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2015



Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Alho-francês e abóbora (F.T.S.18)	-
	Prato	Paloco à Brás	3,4
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com cenoura, curgete e batata	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, tomate e feijão-verde	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa espiral (F.T.C.11)	1
	Vegetariano	Massa espiral de ervilhas com pimento, alho francês, tomate e Cogumelos	1
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e cenoura (F.T.S.22)	-
	Prato	Perca no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de tomate (F.T.P.10)	4
	Vegetariano	Jardineira de feijão vermelho com legumes (tomate, couve-lombarda, cenoura)	-
	Hortícolas	Alface, cenoura e brócolos cozidos	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	-
5ª Feira	Sopa	Curgete e cenoura (F.T.S.23)	-
	Prato	Strogonoff de peru com massa esparguete (F.T.C.12)	1
	Vegetariano	Strogonoff de grão e legumes (tomate, alho francês e brócolos) com massa esparguete	1
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Caldo verde (F.T.S.24)	12
	Prato	Maruca estufada com migas (batata, couve, feijão e broa) (F.T.P.8)	1,4
	Vegetariano	Migas (feijão frade, couve e broa) e batata assada	1
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2015

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor (F.T.S.4)	-
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e massa macarronete (F.T.C.13)	1,6, pode conter 1,3,12
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com molho de tomate e massa Macarronete	1,3,6,12
	Hortícolas	Alface, cenoura e curgete salteadas	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Pescada cozida com salada russa (F.T.P.6)	4
	Vegetariano	Salada russa com soja	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Brócolos (F.T.S.13)	-
	Prato	Arroz à Valenciana (Frango, porco e lulas) (F.T.C.14)	12,14, pode conter 1
	Vegetariano	Arroz à valenciana de legumes (feijão vermelho, feijão branco, cogumelos, cenoura, pimento e açafrão)	12
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Canja de galinha (F.T.S.2) /Creme de cenoura (F.T.S.7)	1/-
	Prato	Tintureira estufada com batata cozida ou assada (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com feijão verde, cenoura e batata	-
	Hortícolas	Feijão verde cozido, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada ou cozida	-
6ª Feira	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura) (F.T.S.9)	-
	Prato	Cubos de peru estufados com arroz de feijão malandrinho (F.T.C.18)	-
	Vegetariano	Arroz de feijão malandrinho com legumes	-
	Hortícolas	Alface, cenoura e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Salada de atum, ovo, batata (F.T.P.12)	3,4
	Vegetariano	Jardineira de soja e cogumelos	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Ervilhas cozidas, cenoura cozida e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vaca e porco) (F.T.C.3)	1,12
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com molho e massa Esparguete	1,3,6,12
	Hortícolas	Alface, pepino e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Agrião (F.T.S.28) /Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Bacalhau com broa e migas (couve, batata, feijão) (F.T.P.13)	1,4
	Vegetariano	Migas vegetarianas (feijão frade, couve, cenoura, broa) e batata assada	1
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	3,7
5ª Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas (F.T.S.30)	-
	Prato	Arroz de pato no forno (F.T.C.17)	-
	Vegetariano	Arroz vegetariano no forno (soja, ervilhas, cenoura, pimento e alho francês)	6
	Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Sopa Juliana (F.T.S.9)	-
	Prato	Massada de peixe (pescada, tomate, cenoura) (F.T.P.19)	1,2,3,4,6,14
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho, milho, brócolos, tomate e batata cozida	-
	Hortícolas	Cenoura, brócolos cozidos e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Ervilhas e cenoura (F.T.S.31)	-
	Prato	Almôndegas mistas estufadas com molho de tomate e esparguete (F.T.C.8)	1,6, pode conter 2,3,4,7
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, cogumelos e molho de tomate e arroz branco	3
	Hortícolas	Alface, cenoura e couve em juliana cozida	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor (F.T.S.4)	-
	Prato	Perca de cebolada com puré de batata (F.T.P.14)	4,7
	Vegetariano	Soja de cebolada com batata e brócolos	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, brócolos cozidos e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	-
4ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ralada (F.T.S.12)	-
	Prato	Massa à labrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete e lombarda) (F.T.C.18)	1,12
	Vegetariano	Estufado de legumes (feijão vermelho, tomate, pimento, couve lombarda) com macarronete	1
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Grão com feijão-verde (F.T.S.5)	-
	Prato	Salmão gratinado com pão ralado, molho de limão e ervas aromáticas e batata assadas ou cozida (F.T.P.15)	1,4
	Vegetariano	Gratinado de grão com legumes (grão, cenoura, alho francês e batata) no forno	-
	Hortícolas	Alface, couve-flor e cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Sopa de Brócolos (F.T.S.13)	1,3
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de cenoura (F.T.C.11)	-
	Vegetariano	Estufado de lentilha siciliana (lentilhas, tomate e azeitona) com arroz	1
	Hortícolas	Alface, tomate e couve roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /gelatina	-

### Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



EMENTA SEMANAL

Semana de 3 a 7 de março de 2025



Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Rolinho de pescada no forno com macedónia (F.T.P.2)	3,4
	Vegetariano	Rissóis de tofu e espinafres com macedónia	1,6,12,(pode conter 11)
	Hortícolas	Alface, pepino e cebola roxa	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Juliana (couve e cenoura) (F.T.S.9)	-
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco (F.T.C.19)	1, 12
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com couve-lombarda e cenoura com arroz branco	1, 12
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Espinafres (F.T.S.14)	-
	Prato	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo (F.T.P.12)	3, 4, 12
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, cenoura, pimento e milho) com Batata	-
	Hortícolas	Alface, brócolos cozidos e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete (F.T.S.32)	-
	Prato	Lasanha de Carne (F.T.C.20)	1,3,7,12
	Vegetariano	Lasanha de legumes (espinafres, tomate, cogumelos, pimento e grão-de-bico)	1,3,12
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda (F.T.S.33)	-
	Prato	Arroz de peixe (F.T.P.18)	4
	Vegetariano	Arroz de feijão frade com legumes	-
	Hortícolas	Alface, curgete e cenoura salteada	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

Ementa realizada por:

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento

## EMENTA SEMANAL

Semana de 10 a 14 de março de 2025



Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Panados de aves no forno com couscous colorido (F.T.C.15)	1,6 pode conter 7,10
	Vegetariano	Couscous de legumes estufados (milho, ervilhas, cenoura, curgete)	1
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (F.T.S.7)	-
	Prato	Abrótea estufada com macedónia (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Cubos de soja estufados com macedónia	6, (pode conter 1,8,11)
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Caldo-verde (F.T.S.24)	-
	Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura e ervilhas (F.T.C.12)	-
	Vegetariano	Strogonoff de grão com legumes e arroz	-
	Hortícolas	Alface, cenoura ralada e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10)	-
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada ou cozida (F.T.P.2)	4
	Vegetariano	Estufado de legumes e feijão vermelho (tomate, curgete) e batata	-
	Hortícolas	Feijão-verde e couve-flor cozida, e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	-
6ª Feira	Sopa	Nabo com espinafres (F.T.S.21)	-
	Prato	Carne de porco guisada com ervilhas e esparguete (F.T.C.21)	1
	Vegetariano	Estufado de ervilhas, cenoura, ervilhas e cogumelos com esparguete	1
	Hortícolas	Couve roxa, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:

1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 17 de 21 de março de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Curgete e cenoura (F.T.S.23)	-
	Prato	Panadinhos de peixe no forno com arroz de cenoura (F.T.P.1)	3,4, pode conter 2,7,8,12,14
	Vegetariano	Soja estufada com cenoura, espinafres e batata	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Grão com feijão-verde (F.T.S.5)	-
	Prato	Coxas de frango no forno com macarronete (F.T.C.7)	1
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve-lombarda e massa macarronete)	1
	Hortícolas	Tomate, alface e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
4ª Feira	Sopa	Agrião (F.T.S.28)/ Nabiça (F.T.S.28)	-
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata assada ou cozida (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Salada vegetariana (feijão manteiga, cenoura, tomate, curgete, alho francês e batata)	-
	Hortícolas	Cenoura e couve em juliana salteada e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Brócolos (F.T.S.13)	-
	Prato	Lombo de porco assado com arroz e feijão preto (F.T.C.22)	-
	Vegetariano	Feijão preto estufado com cenoura e cogumelos e arroz	12
	Hortícolas	Alface, couve roxa pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	-
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora (F.T.S.27)	-
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (F.T.P.17)	3,4
	Vegetariano	Grão à gomes de Sá (batata, azeitonas, grão, cebola e salsa)	-
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

- 1- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- 2- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento



## EMENTA SEMANAL

Semana de 24 a 28 de março de 2025

Dia	Prato	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde (F.T.S.29)	-
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de colorido (milho e cenoura) (F.T.C.15)	6, pode conter 1,3,12
	Vegetariano	Caril de legumes e soja (brócolos, cenoura, cogumelos, alho francês) e arroz de cenoura	6, pode conter 1,8,11
	Hortícolas	Alface, beterraba e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
3ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça (couve-lombarda e couve branca) (F.T.S.10)	-
	Prato	Tintureira estufada com batata cozida (F.T.P.8)	4
	Vegetariano	Jardineira de feijão vermelho com legumes e batata	-
	Hortícolas	Curgete salteada, pepino e tomate	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	-
4ª Feira	Sopa	Alho-francês (F.T.S.19)	-
	Prato	Strogonoff de peru com massa macarronete (F.T.C.12)	1
	Vegetariano	Salteado de feijão frade, legumes, massa, cebola e salsa	1
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
5ª Feira	Sopa	Cenoura e ervilhas (F.T.S.31)	-
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão) (F.T.P.18)	4
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cogumelos, alho francês e arroz de tomate	12
	Hortícolas	Brócolos e couve-flor cozida, cenoura	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-
6ª Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada (F.T.S.12)	-
	Prato	Febras de porco de cebolada com massa esparguete (F.T.C.23)	1
	Vegetariano	Seitan de cebolada com massa esparguete	1,6
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	-

### Notas:

- A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos:  
1- Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
- Esta ementa poderá sofrer alterações, sem pré-aviso, sempre que exista um motivo que o justifique.

**Ementa realizada por:**

Engenheira Alimentar Marta Ferreira  
Nutricionista Diana Nascimento