

EMENTA SEMANAL

20 a 24 de abril de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Creme de cenoura	Sopa de juliana de legumes	Sopa de agrião	Creme de curgete	Sopa de feijão verde
Prato	Jardineira de porco	Salada de feijão frade com atum e ovos cozidos	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete, ervilhas e cenoura	Solha dourada no forno	Perna de peru no forno
	Massa espirais	Arroz branco	Opção de acompanhamento Frango desfiado	Salada russa	Arroz de cenoura
	Alface e couve-roxa	Alface e tomate	Alface e agrião	Tomate e pepino	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Jardineira de tofu com massa espirais	Arroz de lentilhas com cogumelos	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete, ervilhas e cenoura	Estufado de legumes com rebentinhos de soja	Arroz de cenoura com bifeinhos de seitan

- A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.
- As ementas são elaboradas, sempre que possível, com base nas recomendações da norma "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares 2018" da DGE.
- Todas as refeições são acompanhadas por água.
- Caso pretenda a lista de alérgenos, de acordo com o Regulamento (UE) nº 1169/2011, poderá solicitá-la na instituição.
- Se é alérgico ou intolerante a algumas das substâncias referidas no regulamento supracitado, por favor, informe a equipa responsável pelas refeições.