

EMENTA SEMANAL

4 a 8 de maio de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de nabiça	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Creme de legumes	Sopa de ervilhas
Prato	Almôndegas	Arroz de Peixe	Rancho vegetariano	Pescada frita	Pernas de frango no forno
	Esparguete		Opção de acompanhamento: cubos de carne estufada	Arroz de tomate	Massa tricolor
	Alface e couve-roxa	Salada de alface	Pepino	Juliana de alface e cenoura	Alface e rúcula
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época // Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete	Arroz de lentilhas com cogumelos estufados	Rancho vegetariano	Rissóis de legumes com arroz de tomate	Massa tricolor com tofu estufado

- 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.