

# EMENTA SEMANAL

11 a 15 de maio de 2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de espinafres	Sopa de feijão c/ couve lombarda	Sopa de feijão verde	Creme de cenoura	Caldo verde
Prato	Carne de vaca guisada	Salada russa (ervilha, cenoura, batata aos cubos e atum)	Lasanha de carne	Medalhões de pescada no forno	Bifanas grelhadas
	Esparguete			Batata, cenoura e feijão verde	Arroz de feijão
	Alface e milho	Pepino e tomate	Alface e cenoura	Alface e couve-roxa	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Gelado e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Vegetariano	Guisado de tofu com esparguete	Salada russa com cogumelos e rebentos de soja	Lasanha vegetariana	Salteado de curgete, cenoura, ervilhas, cogumelos e quadrinhos de batata	Bifinhos de seitan com cogumelos e arroz de feijão

- 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.