



SEMANA de 06 a 12 de Outubro/2025		
2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de legumes	64
PRATO	Carne de porco estufada aos cubos com cogumelos, arroz e salada de alface	299
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface	198
VEGETARIANO	Estufado de legumes com feijão e arroz de coentros	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres	57
PRATO	Paloco à Brás	258
PRATO DIETA	Salada quente de pescada	256
VEGETARIANO	Caril de grão e legumes	249
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com nabo	71
PRATO	Massa guisada com frango e cenoura aos cubinhos	198
PRATO DIETA	Peito de frango com cenoura e esparguete	122
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	81
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo	78
PRATO	Lombinhos de pescada com batata e legumes	149
PRATO DIETA	Lombos de pescada cozidos com batata e feijão verde	141
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano (quinoa e legumes) com arroz branco	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de Nabijas	65
PRATO	Massa (penne) à carbonara com salada de alface e pepino	204
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com batata e mix de legumes	198
VEGETARIANO	Lasanha de legumes	179
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 13 a 19 de Outubro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de nabijas	54
PRATO	Arroz de aves com couve lombarda e cenoura ralada	168
PRATO DIETA	Carne de aves desfiada com arroz branco e cenoura cozida	149
VEGETARIANO	Arroz de grão de bico com couve lombarda e cenoura ralada	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	65
PRATO	Filetes de robalo no forno com raspas de limão e salsa com puré de batata 🍷🍷🍷	215
PRATO DIETA	Filetes de robalo simples no forno com batata cozida 🍷	113
VEGETARIANO	Filetes de seitan no forno com raspas de limão e salsa com batata cozida 🍷	97
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de juliana de alho francês	52
PRATO	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora	245
PRATO DIETA	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora	232
VEGETARIANO	Fatias de tofu no forno com arroz de brócolos e abóbora 🍷	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de abóbora	61
PRATO	Tiras de pota panadas com açorda de alho e coentros 🍷🍷🍷	95
PRATO DIETA	Tiras de pota no forno simples com batata assada 🍷	95
VEGETARIANO	Soja à Portuguesa com açorda de alho e coentros (sem ovo) 🍷	188
SOBREMESA	Gelatina 🍷 /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de espinafres com grão de bico	78
PRATO	Esparguete à Bolonhesa com carne de vitela com cubinhos de cenoura e curgete 🍷🍷🍷	187
PRATO DIETA	Esparguete à Bolonhesa de carne de vitela simples com cenoura cozida 🍷🍷	187
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e cubinhos de cenoura e curgete 🍷	141
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda: 🍷 Aipo; 🍷 Amendoins; 🍷 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🍷 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🍷 Peixe; 🍷 Sésamo; 🍷 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rijá.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

SEMANA de 20 a 26 de Outubro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Crepe de brócolos	64
PRATO	Picadinho de carne com massa e salada mista   	232
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino  	198
VEGETARIANO	Macarronada de soja e legumes  	179
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de abóbora com hortelã	71
PRATO	Salmão com molho de azeite com batata e ratatouille 	257
PRATO DIETA	Escamudo com batata cozida e ratatouille 	112
VEGETARIANO	Nuggets de brócolos com salada russa   	281
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa juliana	51
PRATO	Estufadinho de peru com arroz com legumes	126
PRATO DIETA	Cubinhos de peru com legumes e arroz branco	113
VEGETARIANO	Estufadinho de seitan com arroz  	141
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Crepe de ervilhas	53
PRATO	Empadão de cavala com arroz  	254
PRATO DIETA	Saladinha de pescada com legumes  	133
VEGETARIANO	Saladinha de tofu, batata assada e legumes 	190
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de nabijas	52
PRATO	Carne assada com massa e macedónia  	231
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface   	186
VEGETARIANO	Rancho vegetariano 	119
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	56
PRATO	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada mista   	188
PRATO DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli e salada mista   	167
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, milho, curgete e massa 	110
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	71
PRATO	Paloco à Brás  	148
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata cozida e brócolos 	130
VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco 	178
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	135
PRATO	Arroz de aves com salada de tomate, pepino e alface 	174
PRATO DIETA	Arroz de frango simples com salada de tomate, pepino e alface 	113
VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá e salada de tomate, pepino e alface   	125
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	135
PRATO	Maruca com batata cozida, legumes e ovo  	133
PRATO DIETA	Maruca com batata cozida, legumes e ovo  	133
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	258
SOBREMESA	Gelatina vegetal  /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	47
PRATO	Carne de porco frita com arroz branco e salada mista 	172
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 	117
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana 	167
SOBREMESA	Fruta da época	47

Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações. Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)