



SEMANA de 01 a 05 de Setembro /2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de couve-flor	54
PRATO	Tirinhas de peru com arroz e salada mista	196
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete	178
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, feijão preto, milho, curgete e massa	161
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de feijão verde	65
PRATO	Paloco à brás	200
PRATO DIETA	Filetes de pescada ao natural com batata cozida	189
VEGETARIANO	Brás de alho francês	201
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de cenoura com couve-lombarda	52
PRATO	Pá de porco assada com massa cotovelinhos e salada de tomate, pepino e alface	240
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido	195
VEGETARIANO	Massada de tofu com feijão	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)	80
PRATO	Estufado de peixe (pescada) com batata	179
PRATO DIETA	Pescada cozida com batata e legumes cozidos	166
VEGETARIANO	Estufado de legumes com batata	132
SOBREMESA	Gelatina / Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Aveludado de curgete	56
PRATO	Hambúrguer de vaca com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e pepino	254
PRATO DIETA	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista	190
VEGETARIANO	Hambúrguer de couve-flor com arroz	202
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 08 a 12 de Setembro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de brócolos	64
PRATO	Massinha de porco com feijão verde 🍷🍷	250
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde 🍷🍷	215
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno 🍷	145
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Caldo verde 🍷 /Sopa de alho francês (Dieta e vegetariano)	51/68
PRATO	Argolas de pota com batata e legumes 🐠🐠	265
PRATO DIETA	Saladinha quente de peixe 🐠🍷	265
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	305
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	47
PRATO	Perna de peru assada com arroz de feijão	187
PRATO DIETA	Frango cozido com massa e macedónia	135
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura com coentros	65
PRATO	Tranche de salmão com arroz e salada 🐠🍷	171
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 🐠	198
VEGETARIANO	Tofu de batata assada e legumes 🌱	253
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Sopa de agrião	53
PRATO	Rancho da criançada 🍷🍷🍷	188
PRATO DIETA	Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷🍷	149
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)



SEMANA de 15 a 19 de Setembro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Sopa de chuchu	42
PRATO	Panados de frango com arroz alegre 🍗🍚🍷	149
PRATO DIETA	Perna de frango cozida com arroz branco e couve-lombarda	131
VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz e cenoura ralada 🍷🥕	138
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de alho francês	68
PRATO	Meia desfeita de paloco 🐟🍷	143
PRATO DIETA	Meia desfeita de pescada 🐟🍷	132
VEGETARIANO	Salada quente com seitan salteado 🍷	103
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	60
PRATO	Carne de porco guisada com cenoura, ervilhas e massa farfalle 🍷🍷	159
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida 🍷🍷	138
VEGETARIANO	Chili vegetariano 🥕	121
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa Juliana	65
PRATO	Empadão de cavala 🐟🍷🍷	142
PRATO DIETA	Empadão de pescada 🐟🍷🍷	138
VEGETARIANO	Empadão de legumes (Arroz branco, soja, alho francês, pimento, couve-flor e curgete)	84
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de cenoura	65
PRATO	Frango assado com arroz branco 🍷	174
PRATO DIETA	Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolos 🍷🍷	143
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes com arroz branco 🍷🥕	132
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 22 a 26 de Setembro/2025

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de abóbora com curgete	64
PRATO	Rolo de carne misto com arroz     	286
PRATO DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres	198
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e arroz branco	131
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa da horta	57
PRATO	Saladinha de pescada com batata e legumes 	187
PRATO DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 	156
VEGETARIANO	Douradinhos vegetarianos com arroz de tomate 	249
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-flor	71
PRATO	Frango estufado com massa penne e salada   	198
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes	122
VEGETARIANO	Seitan salteado com cenoura, curgete, feijão preto, milho e massa 	81
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de grão com espinafres	78
PRATO	Empadão de atum  	149
PRATO DIETA	Solha no forno com arroz branco e salada mista  	147
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura 	149
SOBREMESA	Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de legumes	65
PRATO	Carne de porco à Portuguesa com massa cotovelinhos   	204
PRATO DIETA	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos   	198
VEGETARIANO	Macarronada de legumes no forno com soja e salada   	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 29 Setembro a 03 de Outubro/2025**

2ª FEIRA		Kcal
SOPA	Creme de cenoura	54
PRATO	Hamburguer de aves com massa fusilli   	196
PRATO DIETA	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida	149
VEGETARIANO	Jardineira vegetariana 	167
SOBREMESA	Fruta da época	47
3ª FEIRA		
SOPA	Sopa de couve-galega	65
PRATO	Douradinhos com salada russa  	254
PRATO DIETA	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  	113
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas 	97
SOBREMESA	Fruta da época	47
4ª FEIRA		
SOPA	Creme de curgete com coentros	52
PRATO	Bolonhesa de salsicha  	245
PRATO DIETA	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes  	232
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão e cenoura	258
SOBREMESA	Fruta da época	47
5ª FEIRA		
SOPA	Sopa de brócolos	61
PRATO	Empadão de atum	174
PRATO DIETA	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes	131
VEGETARIANO	Caril de grão 	188
SOBREMESA	Gelatina  /Fruta da época	47
6ª FEIRA		
SOPA	Creme de ervilhas	60
PRATO	Almofadas de carne com arroz e batata pala pala     	362
PRATO DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 	163
VEGETARIANO	Rancho vegetariano  	189
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)

