

Segunda-feira (03/08/2026)

ALMOÇO
Sopa de brócolos
Vitela estufada com legumes (ervilhas, abóbora, beringela, couve branca, pimento vermelho e salsa) e ^{1,6,10}esparguete cozido
Fruta da época



LANCHE
⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar

Terça-feira (04/08/2026)

ALMOÇO
Creme de grão com alho francês
⁴Salada de choco cozido com ⁶edamame, batata, cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos, com azeite e coentros
Fruta da época



LANCHE
⁷iogurte natural ou aroma
^{1,6}Pão com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar

Quarta-feira (05/08/2026)

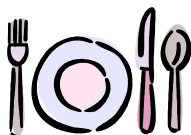
ALMOÇO
Creme de legumes com lentilhas e coentros
Frango no forno com arroz de milho e salada de couve coração, cenoura, tomate e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



LANCHE
Batido de ⁷Leite simples com banana ou ⁷Leite simples + banana
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (06/08/2026)

ALMOÇO
Creme de favas com hortelã
⁴Filete de tilápia no forno com estufado de ^{1,6,10}couscous com cenoura e chalota e salada de alface, tomate e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



LANCHE
⁷iogurte natural ou aroma
^{1,6}Pão com ^{5,7}queijo ou ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (07/08/2026)

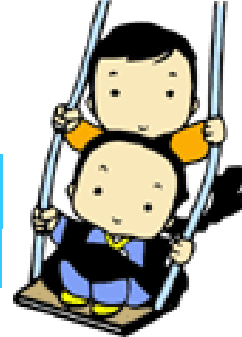
ALMOÇO
Sopa de agrião com ^{1,6}coutons caseiros
^{1,3,4,7,8,9}Hambúrguer de vegetais no forno com ^{1,6}bulgur com feijão encarnado e salada de alface, cenoura, tomate, couve roxa e ^{12,13}tremoço, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



LANCHE
⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Segunda-feira (10/08/2026)

ALMOÇO
Creme de ervilhas com repolho
Caldeirada de ⁴tamboril e legumes (tomate, cenoura, curgete, pimentos verde e vermelho e salsa)
Fruta da época

LANCHE
⁷Leite com ¹cevada
^{1,6}Papo seco com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (11/08/2026)

ALMOÇO
Creme de lentilhas com coentros
Coxa de peru no forno com arroz de milho e salada de tomate, abóbora ralada, alface e espinafres, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE
⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Pão com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (12/08/2026)

ALMOÇO
Sopa Juliana
^{1,3,6,7,10}Gratinado de macarrão com ⁴atum, ⁶soja e legumes (beringela, cenoura, alho francês, pimento vermelho e brócolos) com tomate cherry temperado com azeite e orégãos
Fruta da época

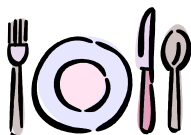
LANCHE
⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (13/08/2026)

ALMOÇO
Canja de frango com ^{1,6,10}massinha de pevide, cenoura e hortelã
^{1,7}Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora ralada, tomate, beterraba e favas cozidas, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE
Taça de ⁷logurte natural ou aroma com pedaços de banana e pêsego e canela em pó
^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (14/08/2026)

ALMOÇO
Sopa de beldroegas com ^{8,11}miolo de amêndoa picada
Caril de grão-de-bico e legumes (cogumelos, beringela, tomate, pimento vermelho e abóbora) com ^{1,6,8,11}quinoa
Fruta da época

LANCHE
⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}Fitness Fiber")



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.