

ementa

Semana de 6 a 10 de julho de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (sulfitos);	3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	lulas à sevilhana com massa de cenoura	lulas à sevilhana	6,4	37,9	2,6	15,0	0,8	0,2	311,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos	(glúten, molusco); massa	18,9	58,0	4,6	4,7	0,6	0,2	349,0
	Salada	alface, cenoura e milho	(glúten);	2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época	cogumelos (sulfitos); pão	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	(glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); soja; pão (glúten)	3,0	12,5	5,0	2,0	0,3	0,2	80,0
	Prato	frango assado com arroz de ervilhas		27,0	19,4	1,6	19,7	4,3	0,3	366,0
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		16,5	26,4	4,1	11,0	1,5	0,1	272,8
	Salada	tomate, couve roxa e cebola		1,5	3,7	3,3	0,1	0,0	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); atum; pão (glúten)	4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	massada de atum com cenoura e feijão verde		24,4	18,7	4,3	14,6	1,3	1,1	304,6
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		10,3	23,0	2,9	4,4	0,6	0,3	173,1
	Salada	alface e pepino		1,3	0,9	0,9	0,3	0,1	0,0	11,2
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (sulfitos); tofu (soja); pão (glúten)	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	jardineira de frango e porco		24,3	19,1	5,8	9,2	2,1	0,3	256,8
	Vegetariano	tofu estufado com batata corada		12,4	17,0	1,9	8,3	1,2	0,1	194,1
	Salada	pepino, tomate e couve roxa		1,9	3,9	3,5	0,3	0,1	0,0	24,6
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de camponesa	sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	4,0	13,6	2,6	1,4	0,2	0,1	83,4
	Prato	pescada desfiada gratinada no forno com arroz branco		18,9	24,1	0,4	4,5	0,7	0,3	215,0
	Vegetariano	arroz de legumes (couve coração, cenoura e milho)		3,2	24,0	2,1	3,6	0,5	0,3	142,7
	Salada	tomate e cebola		0,3	1,4	1,3	0,1	0,0	0,0	7,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.




VERÃO

ementa₈

Semana de 13 a 17 de julho de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de espinafres	sopa (sulfitos);	2,6	13,1	5,7	1,7	0,2	0,5	77,4
	Prato	almôndegas estufadas com massa	almôndegas	16,1	20,5	2,1	16,1	0,5	0,1	293,0
	Vegetariano	almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno com arroz	(glúten, soja, sulfitos); massa	17,6	72,6	3,0	4,9	0,6	0,2	407,9
	Salada	pepino, cenoura e tomate	(glúten);	0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época	aveia	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura	(glúten); pão (glúten)	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de couve coração	sopa (sulfitos);	2,1	14,3	5,2	1,4	0,1	0,3	77,8
	Prato	pescada desfiada no forno com arroz de ervilhas	pescada;	20,1	19,3	1,4	4,7	0,7	0,4	201,2
	Vegetariano	arroz com soja granulada e cenoura estufada	soja; pão (glúten)	16,0	35,2	6,6	11,0	1,5	0,2	306,3
	Salada	alface e cenoura		1,1	2,2	2,0	0,1	0,0	0,1	13,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura	sopa (sulfitos);	2,8	17,2	9,3	1,7	0,2	0,3	93,5
	Prato	carne de porco à Portuguesa	pudim (leite);	21,2	16,4	1,7	7,1	1,8	0,2	271,4
	Vegetariano	saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho	pão (glúten)	19,1	58,7	6,1	4,3	0,9	0,4	354,8
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim de chocolate)		0,5/ 2,2	8,3/ 14,3	8,2/ 12,0	0,2/ 1,1	0,0/ 0,7	0,0/ 0,1	37,2/ 75,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de curgete	sopa (sulfitos);	2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	douradinhos no forno com arroz de feijão	douradinhos	10,8	29,8	0,4	9,7	0,5	0,1	250,8
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês	(peixe, moluscos, glúten,	15,7	55,1	1,8	4,1	0,5	0,1	321,5
	Salada	alface, tomate e pepino	crustáceos);	1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época	pão (glúten)	0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos);	3,6	11,3	3,8	1,9	0,3	0,1	76,8
	Prato	massa de frango no forno	massa	30,2	15,1	1,2	5,8	1,1	0,3	235,3
	Vegetariano	massa de legumes	(glúten); pão	4,7	18,9	4,7	3,9	0,6	0,2	130,3
	Salada	alface, tomate e cenoura	(glúten)	1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*): Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

O termo "emoji" tem origem japonesa, combinando "e" (絵), que significa "imagem", e "moji" (文字), que significa "letra".



ementa,

Semana de 20 a 24 de julho de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de curgete		2,5	17,2	9,5	1,7	0,3	0,3	93,3
	Prato	douradinhos no forno com massa	sopa (sulfitos); douradinho	10,1	26,3	0,0	6,6	0,0	0,1	204,4
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa	(peixe, moluscos, glúten;	19,4	52,2	4,8	4,5	0,8	0,2	329,7
	Salada	pepino, milho e tomate	crustáceos); massa (glúten); pão (glúten)	1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de feijão verde		2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	arroz de frango à antiga	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos);	27,7	24,9	1,3	6,2	1,2	0,4	269,1
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz	aletria (leite, glúten); pão (glúten)	18,2	56,7	3,8	4,5	0,7	0,2	346,1
	Salada	cenoura e couve roxa		1,4	4,1	3,6	0,0	0,0	0,1	21,4
	Sobremesa	fruta da época / doce (aletria)		0,5/ 2,6	8,3/ 14,1	8,2/ 6,4	0,2/ 0,8	0,0/ 0,5	0,0/ 0,1	37,2/ 73,8
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de couve lombarda		2,5	13,8	6,4	1,2	0,1	0,3	76,1
	Prato	salada camponesa com pescada desfiada no forno	sopa (sulfitos); pescada; tofu (soja); pão (glúten)	22,7	25,4	4,3	5,4	0,7	0,4	242,5
	Vegetariano	salada camponesa com tofu		16,1	26,2	4,7	9,3	1,3	0,2	255,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,1	8,8	2,0	0,5	0,0	0,2	48,0
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura		3,3	14,6	6,9	1,2	0,1	0,3	82,1
	Prato	rancho de carnes (frango e porco)	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	20,4	22,3	4,4	8,3	1,7	0,3	247,3
	Vegetariano	massa de lentilhas e feijão verde salteado		13,7	36,4	3,6	3,9	0,6	0,1	238,8
	Salada	tomate, cenoura e cebola		0,6	3,1	2,9	0,1	0,0	0,1	15,2
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de grão de bico com couve coração		4,7	20,5	8,2	1,9	0,2	0,3	118,4
	Prato	arroz de tintureira com legumes (cenoura e couve)	sopa (sulfitos); tintureira; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	22,3	20,2	4,1	3,5	0,5	0,6	202,5
	Vegetariano	filetes de seitan com arroz		12,9	26,2	1,0	4,1	0,7	0,1	196,2
	Salada	tomate e feijão verde		1,0	2,6	2,2	0,2	0,0	0,0	15,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa₁₀

Semana de 27 a 31 de julho de 2026

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve portuguesa	sopa (sulfitos); rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	15,4	8,0	1,4	0,1	0,3	85,0
	Prato	rolo de carne com massa de ervilhas		15,3	14,6	0,5	14,7	1,4	0,1	252,9
	Vegetariano	massa de ervilhas, milho e cogumelos		9,9	22,0	2,8	4,4	0,7	0,3	169,0
	Salada	tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
3ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos); abrótea; pão (glúten)	3,6	17,0	9,2	1,6	0,1	0,3	95,3
	Prato	abrótea no forno desfiada com arroz de cenoura		18,4	18,9	2,6	3,3	0,5	0,3	180,2
	Vegetariano	grão de bico estufado com arroz		10,0	45,4	2,1	5,2	0,7	0,1	273,5
	Salada	milho e alface		1,9	7,1	0,4	0,5	0,0	0,2	40,3
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
4ª-feira	Sopa	creme de feijão verde com cenoura	sopa (sulfitos); pão (glúten)	2,9	16,9	9,1	1,6	0,3	0,3	92,2
	Prato	feijoada à brasileira (carne de porco, frango, feijão preto e cenoura) e arroz		19,1	37,2	3,1	8,9	1,9	0,3	307,8
	Vegetariano	feijoada vegetariana com arroz		18,6	60,3	4,6	4,4	0,7	0,3	362,5
	Salada	pepino, cenoura e tomate		0,9	3,3	3,2	0,3	0,1	0,1	18,7
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
5ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes	sopa (sulfitos); filete de pescada; seitan (glúten, soja); pão (glúten)	3,7	18,6	9,1	1,7	0,2	0,3	103,9
	Prato	filete de pescada no forno com salada de batata		17,4	16,9	2,0	4,3	0,6	0,3	177,4
	Vegetariano	jardineira de seitan		14,6	18,5	4,3	4,1	0,7	0,2	171,2
	Salada	milho, couve roxa e ervilha		4,3	11,8	2,5	0,6	0,0	0,2	69,6
	Sobremesa	fruta da época		0,5	8,3	8,2	0,2	0,0	0,0	37,2
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5
6ª-feira	Sopa	creme de ervilhas	sopa (sulfitos); almondegas (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); soja; iogurte (leite); pão (glúten)	4,4	13,7	4,4	1,7	0,3	0,1	87,3
	Prato	almondegas estufadas com massa		16,1	20,4	2,0	16,1	0,5	0,1	292,2
	Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete		16,3	24,5	3,8	11,2	1,5	0,1	265,9
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,5	2,7	0,5	0,0	0,3	47,8
	Sobremesa	fruta da época / iogurte		0,5/ 5,1	8,3/ 12,6	8,2/ 12,6	0,2/ 2,0	0,0/ 1,1	0,0/ 0,2	37,2/ 88,7
	Pão	de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,1	67,5

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

Você sabia que o Dia dos Avós tem origem portuguesa?

Foi uma senhora chamada Ana Elisa Couto (1926-2007), conhecida como Dona Aninhas, que reivindicou a instituição de uma data que valorizasse a figura dos avós.

Natural de Penafiel e avó de seis netos, ela tentou durante quase 20 anos que a data comemorativa fosse reconhecida. A data escolhida para a sua celebração foi 26 de julho, por este ser o dia de Santa Ana e São Joaquim, pais de Maria e avós de Jesus Cristo.

