



EMENTA

SEMANA 39 | 25 A 29 DE MAIO DE 2026



SEGUNDA-FEIRA

Lanche – Manhã - Pão de Mistura com Queijo e Leite Branco ^(1,7)

Sopa - Legumes

Prato Geral - Vitela estufada com Ervilhas e Cenoura e Puré de Batata

Prato Vegetariano – Tofu estufado com Ervilhas e Cenoura e Puré de Batata ⁽⁶⁾

Vegetais - Salada de Alface, Tomate e Cebola

Sobremesa - Fruta da Época

Lanche – Tarde – Pão de Mistura com Fiambre de Frango e Leite Branco ^(1,7)

TERÇA-FEIRA

Lanche – Manhã - Pão de Mistura com Manteiga e Leite Branco ^(1,7)

Sopa - Juliana

Prato Geral - Salada de Grão com Bacalhau (Ovo, Bacalhau Desfiado, Grão de Bico, Batata, Feijão Verde, Cenoura) ^(4,3)

Prato Vegetariano – Salada Saloia Vegetariana (Soja, Grão de Bico, Batata, Feijão Verde, Cenoura) ⁽⁶⁾

Vegetais - Salada de Alface, Couve Roxa e Cebola

Sobremesa - Fruta da Época

Lanche – Tarde – Pão de Mistura com Queijo, Iogurte Líquido e Fruta ^(1,3,7,8)

QUARTA-FEIRA

Lanche – Manhã - Pão de Mistura com Manteiga e Leite Branco ^(1,7)

Sopa – Couve Lombarda

Prato Geral - Lombo Assado e Arroz de Cenoura ⁽¹⁾

Prato Vegetariano - Seitan Assado e Arroz de Cenoura ^(6,1)

Vegetais - Salada de Alface, Tomate e Pepino

Sobremesa - Fruta da Época

Lanche – Tarde – Pão de Mistura com Fiambre de Peru e Leite Branco ^(1,7)

QUINTA-FEIRA

Lanche – Manhã - Pão de Mistura com Manteiga e Leite Branco ^(1,7)

Sopa – Feijão Verde

Prato Geral – Pescada à Gomes de Sá ⁽⁴⁾

Prato Vegetariano – Tofu à Gomes de Sá ⁽⁶⁾

Vegetais - Salada de Alface, Tomate e Cenoura Ralada

Sobremesa - Fruta da Época

Lanche – Tarde – Iogurte de Aromas, Tostas Integrais e Fruta ^(1,3,7,8)

SEXTA-FEIRA

Lanche – Manhã - Pão de Mistura com Queijo e Leite Branco ^(1,7)

Sopa – Horta com Feijão Catarino

Prato Geral – Arroz Misto (Arroz, Peito de Frango, Pá de Porco, Ervilhas, Cenoura e Milho) ^(1,12)

Prato Vegetariano – Arroz Misto Vegetariano (Arroz, Cubos de Tofu, Ervilhas, Cenoura e Milho) ^(1,6)

Vegetais - Salada de Alface, Pepino e Couve Roxa

Sobremesa - Fruta de Época

Lanche – Tarde - Pão de Mistura com Fiambre de Frango e Leite ^(1,7)

NOTAS ADICIONAIS À EMENTA

Por motivos imprevistos, a ementa pode ser alterada sem aviso prévio. Será servida água potável à refeição.

O prato vegetariano ou outras alternativas e alergias alimentares serão servidos, unicamente, aos utentes que entregaram a “Declaração de Interesse Dietas Alternativas” – de acordo com as normas em vigor.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

Alergénios: (1) Cereais; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos



**ALIMENTAR
UM FUTURO
SAUDÁVEL!**

REFEITÓRIOS ESCOLARES – MUNICÍPIO DE MORTÁGUA

