

## Ementa N.º 4

Ano: 2026

Período: 11 a 15 de maio

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Cenoura e feijão verde
<b>11 de maio</b>	Prato	Costeleta assada com massa esparguete
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha
<b>terça-feira</b>	Sopa	Grão e cebola
<b>12 de maio</b>	Prato	Red fish assado com batatas aos cubos
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>13 de maio</b>	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Nabos
<b>14 de maio</b>	Prato	Perca assada com batata aos cubos
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas
<b>15 de maio</b>	Prato	Costeleta de porco com arroz de brócolos
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de morango

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Couve coração
<b>13 de abril</b>	Prato	Lasanha de atum e legumes
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate
<b>terça-feira</b>	Sopa	Creme de cenoura
<b>14 de abril</b>	Prato	Macarronada de carne gratinada
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Transmontana
<b>15 de abril</b>	Prato	Filetes de pescada com laranja e batata às rodelas
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de laranja
<b>quinta-feira</b>	Sopa	Espinafres
<b>16 de abril</b>	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>17 de abril</b>	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

## Ementa N.º 1

Ano: 2026

Período: 20 a 24 de abril

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

<b>segunda-feira</b>	Sopa	Creme de legumes
<b>20 de abril</b>	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate
<b>terça-feira</b>	Sopa	Juliana
21 de abril	Prato	Perna de frango assada com arroz de legumes
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã
<b>quarta-feira</b>	Sopa	Creme de abóbora
<b>22 de abril</b>	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango
<b>quinta-feira</b>	Sopa	À lavrador
<b>23 de abril</b>	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate
<b>sexta-feira</b>	Sopa	Espinafres
<b>24 de abril</b>	Prato	Solha assada com broa e arroz de ervilhas
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de ananás

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos