

Ementa N.º 4

Ano: 2026

Período: 20 a 24 de julho

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
20 de julho	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de baunilha
terça-feira	Sopa	Grão e cebola
21 de julho	Prato	Red fish assado com batatas aos cubos
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina
quarta-feira	Sopa	Crema de legumes
22 de julho	Prato	Frango assado com arroz de salsa e alho
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate
quinta-feira	Sopa	Nabos
23 de julho	Prato	Perca assada com batata aos cubos
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta fresca ou Leite creme
sexta-feira	Sopa	Crema de ervilhas
24 de julho	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.

Ementa N.º 5

Ano: 2026

Período: 13 a 17 de abril

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

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

segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
20 de abril	Prato	Massa gratinada com salmão e espinafres
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate
terça-feira	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
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora
22 de abril	Prato	Abrótea assada com batatas às rodelas
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango
quinta-feira	Sopa	À lavrador
23 de abril	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate
sexta-feira	Sopa	Espinafres
24 de abril	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