



Ementa Refeitório RP

Almoço Refeição

*Alfaca
Semente*

02/03/2026 - Segunda-feira

Alergênicos

Sopa: Feijão-verde e feijão branco

Prato 1: Massa à Bolanhesa, salada de alface, pepino e milho

1

Sobremesa: Fruta da época

03/03/2026 - Terça-feira

Alergênicos

Sopa: De couve flor

Prato 1: Medalhões de pescada no forno c/ puré de batata, salada de tomate, milho e cenoura

1, 4

Sobremesa: Fruta da época

04/03/2026 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Brócolos

9, 12

Prato 1: Vitela estufada c/arroz de cenoura, salada alface, tomate e milho

Sobremesa: Fruta da época

05/03/2026 - Quinta-feira

Alergênicos

Sopa: Alho francês c/ cenoura

9, 12

Prato 1: Massa de atum c/legumes salteados (repolho, cenoura, ervilhas)

4, 6

Sobremesa: Fruta da época

06/03/2026 - Sexta-feira

Alergênicos

Sopa: Couve flor c/ cenoura

9, 12

Prato 1: Frango no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino

1, 8, 12

Sobremesa: Fruta da época



Ementa Refeitório RP

Almoço Refeição

*fixar
feira*

09/03/2026 - Segunda-feira

Alergênicos

Sopa: Feijão branco e legumes

6, 9, 12, 13

Prato 1: Bife de frango c/ massa de feijão e legumes salteados (repolho, cenoura e ervilhas)

1

Sobremesa: Fruta da época

10/03/2026 - Terça-feira

Alergênicos

Sopa: Abóbora e brócolos

9, 12

Prato 1: Barras de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface, tomate e milho

1, 4, 6, 8, 11, 12, 13

Sobremesa: Fruta da época

11/03/2026 - Quarta-feira

Alergênicos

Sopa: Legumes com espinafre

9, 12

Prato 1: Vitela estufada c/ ervilhas e massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura

Sobremesa: Fruta da época

12/03/2026 - Quinta-feira

Alergênicos

Sopa: Couve branca

9

Prato 1: Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida e legumes salteados (brócolos, ervilha e cenoura)

1, 4

Sobremesa: Mousse de chocolate ou fruta da época

1, 3, 6, 7, 8

13/03/2026 - Sexta-feira

Alergênicos

Sopa: Abóbora e brócolos

9, 12

Prato 1: Arroz de pato c/ salada de alface, tomate e pepino

1

Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Fruta casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Sulfitos/Dióxido de enxofre, 13-Tremoços, 14-Moluscos

Aviso: Por motivos alheios a ementa poderá sofrer alterações.



Ementa Refeitório RP

Almoço Refeição

*Afixar
Fomeit*

16/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Juliana

9, 12

Prato 1: Bife de peru c/ cogumelos, massa espiral e salada de alface, tomate e milho

1, 2, 3, 8, 12

Sobremesa: Fruta da época

17/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Courgete e alho-francês

6, 9, 12, 13

Prato 1: Salada de feijão frade, atum e ovo com c/batata, salada de alface, tomate e milho

1, 3, 8, 10, 12, 14

Sobremesa: Fruta da época

18/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de legumes c/ feijão

Prato 1: Lombo de porco assado com arroz de cenoura, salada de pepino, tomate e milho

1

Sobremesa: Fruta da época

19/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão branco e espinafres

9, 12

Prato 1: Lombos de salmão no forno com batata cozida, legumes salteados repolho, cenoura e ervilhas

4, 12

Sobremesa: Gelatina ou fruta da época

1, 3, 6, 7, 8, 12

20/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve flor c/ cenoura

9, 12

Prato 1: Frango no forno com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino

1, 8, 12

Sobremesa: Fruta da época



Ementa Refeitório RP

Almoço Refeição

*Mixar
fornal*

23/03/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa:	Alho francês	9, 12
Prato 1:	Hambúrguer de bovino grelhado com arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época	

24/03/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa:	Espinafres com cenoura	
Prato 1:	Bacalhau à Gomes de Sá c/ salada de alface, tomate e milho	1, 3, 4, 8, 9
Sobremesa:	Fruta da época	

25/03/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa:	de feijão vermelho	6, 9, 12, 13
Prato 1:	Coxas de peru assada, com arroz de cenoura, salada de tomate, milho e pepino	1
Sobremesa:	Fruta da época	

26/03/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa:	Canja de galinha	1, 3, 6, 12
Prato 1:	Posta à sevilhana no forno c/massa de feijão, salada de alface, tomate e milho	1, 3, 4, 6, 7, 11, 12,
Sobremesa:	Fruta da época	

27/03/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa:	Creme de ervilhas	1, 9, 12
Prato 1:	Vitela assada no forno c/ arroz de cenoura e legumes salteados (brócolos,ervilha,cenoura)	5, 6, 9
Sobremesa:	Fruta da época	