



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição

08/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Posta de pescada assada no forno com broa e batata a murro
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Creme de abóbora)
- Prato 1:** Lombo assado com massa esparguete cozida com cenoura aos cubos
- Prato 2:** Salada de tomate, cenoura e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

11/06/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Frango assado com arroz de cenoura
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Bolo de cenoura /Fruta da época

12/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
- Prato 1:** Bacalhau à gomes de sá
- Prato 2:** Salada de alface, couve roxa e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Refeição s/glúten

08/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Posta de pescada assada no forno com broa e batata a murro
- Prato 2:** Salada de alface, cenoura
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Creme de abóbora)
- Prato 1:** Lombo de porco assado com massa cozida (sem glúten) com cenoura aos cubos
- Prato 2:** Salada de tomate, cenoura e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

11/06/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Frango assado com arroz de cenoura
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Bolo de cenoura /Fruta da época

12/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
- Prato 1:** Bacalhau à gomes de sá
- Prato 2:** Salada de alface, couve roxa e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)



Ementa Refeitório EESPL

Almoço Vegetariana

08/06/2026 - Segunda-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Tofu à lagareiro com batata a murro
- Prato 2:** Salteado de grelos, alho francês e pimentos
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

09/06/2026 - Terça-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de legumes (Creme de abóbora)
- Prato 1:** Macarronada de legumes (Couve flor, cenoura, cebola e soja)
- Prato 2:** Salada de tomate, cenoura e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)

11/06/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Couve coração)
- Prato 1:** Favas com curgete e cogumelos com arroz de cenoura
- Prato 2:** Salada de alface, tomate e pepino
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Bolo de cenoura /Fruta da época

12/06/2026 - Sexta-feira

Kcal Total: 55

Alergénicos

- Sopa:** Sopa de Legumes (Creme de cenoura)
- Prato 1:** Alho-francês à Brás
- Prato 2:** Salada de alface, couve roxa e milho
- Outros:** Pão de mistura
- Sobremesa:** Fruta da época (min. 3 variedades)