

S. (10/04/26)
 Am.

EMENTA NORMAL



ES Lagoa	SEMANA 1: De 13/04/26 a 17/04/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca (grelhado ou assado) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de atum com massa (massa macarrão, atum, milho, azeitonas, queijo)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Bifes de porco estufado com cenoura e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja (arroz, galinha, s/miúdos e peles)	Massa com atum e legumes	Sobremesa Doce (gelatina/pudim/fruta assada)	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

(06/04/26)

EMENTA VEGETARIANA



ES Lagoa	SEMANA 1: De 13/04/26 a 17/04/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer vegetariana (soja) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de grão com massa (massa macarrão, grão, milho, azeitonas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja sem carne ou outra sopa	Salada de batata, com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas)	Sobremesa Doce (gelatina/pudim/fruta assada)	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Feijão branco estufado com legumes e massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Aten
D. (06/10/26)

EMENTA

EMENTA NORMAL

ES Lagoa	SEMANA 2: De 20/04/26 a 24/04/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa salteada com atum	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Tomate	Chili de carne de porco (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde	Lombinhos de pescada no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata assada	Sobremesa Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Cubinhos de frango ou peru, com ervilhas e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Filetes dourados ou crocantes com salada de batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alu
 (06/04/26)

EMENTA VEGETARIANA

ES Lagoa	SEMANA 2: De 20/04/26 a 24/04/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa salteada com ervilhas e cogumelos	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Tomate	Chili (feijão encarando) com arroz e repolho, com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com batata assada	Sobremesa Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) e batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alta
8. (06/04/26)

EMENTA

EMENTA NORMAL

ES Lagoa	SEMANA 3: De 27/04/26 a 01/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Douradinhos com arroz de legumes	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Almondegas de vaca com massa esparguete	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta-feira	Abóbora com repolho	Bacalhau de natas	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa cotovelinhos	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira					



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Além
S. (06/04/26)

EMENTA VEGETARIANA

ES Lagoa	SEMANA 3: De 27/04/26 a 01/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almondegas vegetarianas com massa esparguete	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta-feira	Abóbora com repolho	Arroz de cogumelos, cenoura e favas	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Feijão Frade (Batata, feijão frade, azeitonas, salsa)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira					



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alina (06/04/26)

EMENTA

EMENTA NORMAL

ES Lagoa	SEMANA 4: De 04/05/26 a 08/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos com massa lacinhos e molho de tomate e óregãos	Fruta da época	Almôdegas e massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada (feijão encarnado, carne de porco, chouriço de carne) com arroz branco	Fruta da época	Chouriço sem glúten	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Filetes Panados com arroz de espinafres	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de frango com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Arroz de Atum (com molho de tomate)	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Massa sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alves
 (06/04/26)

EMENTA VEGETARIANA

ES Lagoa	SEMANA 4: De 04/05/26 a 08/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Panadinhos de tofu no forno com massa e tomate	Fruta da época	Panados sem glúten ou outro conduto	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura e repolho) com arroz branco	Fruta da época	Idêntico	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de soja com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Utilizar farinha sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

EMENTA

EMENTA NORMAL

ES Lagoa	SEMANA 5: De 11/05/26 a 15/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de vitela com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Cenoura	Filetes Panados com arroz de espinafres	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Carne à alentejana com batata frita e sem amêijoa	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Arroz de atum com molho de tomate	Fruta da Época	Pão sem glúten	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com cenoura e massa cotovelinhos	Fruta da Época	Massa sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alfons
10/04/26

EMENTA VEGETARIANA

ES Lagoa	SEMANA 5: De 11/05/26 a 15/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Cenoura	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu)	Sobremesa Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com couscus	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Seitan estufado com cenoura, ervilhas e massa	Fruta da Época	Massa sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alma
2-106/04/26)

EMENTA

EMENTA NORMAL

ES Lagoa	SEMANA 6: De 18/05/26 a 22/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Chicharros com arroz de tomate	Fruta da Época	Conduto sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>OU cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau à Brás com grão e batata	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Massa de mar (massa cotevelinhos, atum e/ou outro peixe, ovo, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Massa sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contêm ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.

Alm
3.106/04/26)

EMENTA VEGETARIANA

ES Lagoa	SEMANA 6: De 18/05/26 a 22/05/26				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	Fruta da Época	idêntico	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com grão	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Hambúrguer de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Rancho vegetariano (Massa cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho)	Fruta da Época/Sobremesa Doce	Massa sem glúten	



*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

As refeições contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos. Assim, no caso de alergias alimentares, comprovadas pelo médico, devem ser previamente comunicadas.