

EMENTA

SEMANA DE 22 A 28 DE JUNHO DE 2026

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 22 Junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Tirinhas de peru gratinadas com legumes e massa Dieta: Tirinhas de peru grelhadas com massa cozida e cenoura Mole: Tirinhas de peru gratinadas desfiadas com legumes e massa Pastosa: Tirinhas de peru gratinadas com legumes e massa (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Peixe à espanhola com tomate e pimento Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Pescada à espanhola com tomate e pimento Pastosa: Pescada à espanhola com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 23 Junho	<p>Sopa: Caldo verde Geral: Sardinhas assadas com batatas cozidas e pimento assado Geral⁽¹⁾: Fêvera grelhada com batata cozida Dieta: Sardinhas assadas com batatas cozidas e repolho Mole: Sardinhas assadas desfiadas com batatas cozidas e pimento assado Pastosa: Sardinhas assadas com batatas cozidas e pimento assado (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Fêveras grelhadas com arroz branco, broa e salada Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Fêvera grelhada desfiada com arroz branco, broa e salada Pastosa: Fêveras grelhadas com arroz branco, broa e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-feira 24 Junho	<p>Sopa: Canja Geral: Cabrito assado com batatinhas assadas, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Vitela assada ao natural com batatinhas assadas ao natural e repolho cozido Mole: Cabrito desfiado com batatinhas assadas e repolho cozido Pastosa: Cabrito assado com batatinhas assadas, arroz branco e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Abrótea grelhada com puré e salada de alface e cebola Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e feijão verde Mole: Abrótea grelhada com puré, salada de alface Pastosa: Abrótea grelhada com puré e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 25 Junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Bacalhau gratinado com espinafres e salada de alface e tomate Geral⁽¹⁾: Frango grelhado com batata cozida e salada Dieta: Peixe grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Bacalhau gratinado desfiado com espinafres e salada de alface Pastosa: Bacalhau gratinado com espinafres e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bifes de frango grelhados com arroz de legumes Dieta: Bifes de frango grelhados com arroz de legumes Mole: Bifes de frango grelhados desfiadas com arroz de legumes Pastosa: Bifes de frango grelhados com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 26 Junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Massa à lavrador Dieta: Carne cozida com massa cozida e cenoura Mole: Massa à lavrador com carnes desfiadas Pastosa: Massa à lavrador (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com carne de vaca Geral: Perca no forno com batatas assadas e couve branca cozida Dieta: Perca grelhada com batatas cozidas e couve branca cozida Mole: Perca no forno desfiada com batatas assadas e couve branca cozida Pastosa: Perca no forno com batatas assadas e couve branca cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 27 Junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Geral⁽¹⁾: Bife de peru grelhado com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Pastosa: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Jardineira de peru Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Jardineira de peru desfiado Pastosa: Jardineira de peru (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 28 Junho	<p>Sopa: Legumes Geral: Frango assado com arroz de cenoura e feijão verde cozido Dieta: Frango assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Frango assado desfiado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Pastosa: Frango assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora Dieta: Farinha de pau de peixe com abóbora Mole: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora Pastosa: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

