

EMENTA

SEMANA DE 13 A 19 DE JULHO DE 2025

- ☒ ERPI
- ☒ CD
- ☐ SAD
- ☐ Cantina Social
- ☐ Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 13 Julho	Sopa: Legumes Geral: Fusili de atum com salada de alface e cebola Geral ⁽¹⁾ : Massa com carne de vaca e salada Dieta: Abrótea grelhada com massa cozida e cenoura Mole: Fusili de atum desfiado com salada Pastosa: Fusili de atum com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bife de frango grelhado com arroz branco, salada de tomate e pepino Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos Mole: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 14 Julho	Sopa: Legumes Geral: Bifanas com arroz branco e salada de cenoura e beterraba raspadas Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Bifanas desfiadas com arroz branco feijão verde Pastosa: Bifanas com arroz branco e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau com pescada e curgete Dieta: Farinha de pau com pescada e curgete Mole: Farinha de pau com pescada e curgete Pastosa: Farinha de pau com pescada e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 15 Julho	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, cebola e pepino Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho Mole: Bacalhau à Gomes de Sá desfiada com salada Pastosa: Bacalhau à Gomes de Sá (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Fêveras estufadas com arroz de ervilhas e cenoura raspada Dieta: Fêveras grelhadas com arroz branco e cenoura cozida Mole: Fêveras estufadas desfiadas com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Fêveras estufadas com arroz de ervilhas e cenoura raspada (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 16 Julho	Sopa: Legumes Geral: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura Dieta: Peru grelhado com massa cozida e cenoura Mole: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura Pastosa: Esparguete à bolonhesa com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Caldeirada de peixe com legumes salteados Dieta: Peixe vermelho grelhado com batata e couve flor Mole: Caldeirada de peixe com legumes cozidos Pastosa: Caldeirada de peixe com legumes cozidos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 17 Julho	Sopa: Legumes Geral: Filetes de pescada fritos com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Carne grelhada com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Mole: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Douradinhos no forno com arroz cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de peru com feijão verde Dieta: Peru grelhado com massa cozida e feijão verde cozido Mole: Massa de peru desfiado com feijão verde Pastosa: Massa de peru com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 18 Julho	Sopa: Legumes Geral: Empadão de frango com salada de alface e cenoura raspada Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos Mole: Empadão de frango com salada Pastosa: Empadão de frango com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Abrótea no forno com arroz de legumes Geral ⁽¹⁾ : Arroz de carne com salada Dieta: Abrótea no forno sem molho com arroz de legumes Mole: Abrótea no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 19 Julho	Sopa: Legumes Geral: Lombo assado com arroz de cenoura e feijão verde salteado Dieta: Lombo assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Lombo assado desfiado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Pastosa: Lombo assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate Dieta: Farinha de pau de peixe com couve coração Mole: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate Pastosa: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

