

EMENTA

SEMANA DE 3 A 9 DE AGOSTO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 3 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Rissóis de carne fritos com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Rissóis de carne fritos com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Rissóis de carne fritos com arroz branco e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Geral: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde Geral ⁽¹⁾ : Bife de frango grelhado com batatas cozidas e feijão verde Dieta: Abrótea cozida com batatas cozidas e feijão verde Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas cozidas e feijão verde Pastosa: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 4 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada de alface e pepino Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e couve branca Mole: Meia desfeita de bacalhau com salada Pastosa: Meia desfeita de bacalhau com couve branca (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Farinha de pau com peru e couve flor Dieta: Farinha de pau com peru e couve flor Mole: Farinha de pau com peru desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com peru e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria
Quarta-feira 5 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Arroz de aves com salada de alface e cebola Dieta: Arroz de frango com curgete (ao natural) Mole: Arroz de aves com carnes desfiadas e curgete Pastosa: Arroz de aves com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com cenoura (ao natural) Mole: Massada de peixe desfiado com tomate e pimento Pastosa: Massada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 6 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum Geral ⁽¹⁾ : Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde Mole: Salada russa com atum desfiado Pastosa: Salada russa com atum (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bife de frango grelhado com arroz de legumes Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e brócolos Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz de legumes Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 7 Agosto	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	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas e repolho Mole: Pescada cozida desfiada com batatas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 8 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Dieta: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Solha grelhada desfiada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Pastosa: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de carne com feijão verde Dieta: Massa de carne com feijão verde Mole: Massa de carne com feijão verde Pastosa: Massa de carne com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 9 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Peru assado com arroz de ervilhas e salada Dieta: Peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Peru assado desfiado com arroz de ervilhas e cenoura cozida Pastosa: Peru assado com arroz de ervilhas e cenoura cozida (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 pescada com curgete Dieta: Farinha de pau pescada com curgete Mole: Farinha de pau de pescada com curgete Pastosa: Farinha de pau com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

