

EMENTA

SEMANA DE 24 A 30 DE AGOSTO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 24 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e salada de tomate Geral ⁽¹⁾ : Frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e brócolos cozidos Mole: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e tomate Pastosa: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Bifes de frango grelhados com batatas cozidas e cenoura cozida Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida Mole: Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida Pastosa: Bife de frango grelhado desfiado com batata cozida e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 25 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e pepino Dieta: Peru grelhado com massa cozida e repolho Mole: Esparguete à bolonhesa com salada de pepino Pastosa: Esparguete à bolonhesa com repolho (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 feijão verde Dieta: Farinha de pau com pescada e feijão verde Mole: Farinha de pau com pescada e feijão verde Pastosa: Farinha de pau com pescada e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 26 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Arroz de marisco com salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Arroz de carne com salada Dieta: Arroz de pescada com cenoura Mole: Arroz de marisco com salada de tomate e cebola Pastosa: Arroz de marisco com couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa com peru e salada de tomate e pepino Dieta: Peru grelhado com massa cozida e curgete Mole: Massa com peru desfiado e salada Pastosa: Massa com peru e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 27 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Empadão de frango com salada de alface e cenoura raspada Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Empadão de frango com couve flor Pastosa: Empadão de frango com couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Lombrinhos de pescada no forno com arroz de legumes Dieta: Lombrinhos de pescada no forno sem molho com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Lombrinhos de pescada no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Lombrinhos de pescada no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 28 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com arroz de feijão e salada Dieta: Pescada grelhada com arroz de brócolos Mole: Bolinhos de bacalhau desfiados com arroz de feijão e salada Pastosa: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e salada de alface e cebola Dieta: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Fêveras grelhadas desfiadas com batatas cozidas e salada Pastosa: Fêveras grelhadas com batatas cozida e cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 29 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Peru ESTUFADO COM COGUMELOS com massa salteada e salada de alface Dieta: Peru grelhado com massa e curgete Mole: Peru grelhado desfiado com massa muito cozida e curgete Pastosa: Peru grelhado com massa salteada e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com carne de vaca Geral: Perca no forno com arroz de legumes Dieta: Perca grelhada com arroz branco e repolho Mole: Perca no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Perca no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 30 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Lombo assado com batatas assadas e feijão verde cozido Dieta: Lombo assado sem molho com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Lombo assado desfiado sem molho com batatas assadas e feijão verde cozido Pastosa: Lombo assado sem molho com batatas assadas e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos Dieta: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos Mole: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos Pastosa: Farinha de pau pescada com couve-flor e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

