

# EMENTA

SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 4 DE OUTUBRO DE 2026

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

|                              | ALMOÇO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | JANTAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Segunda-feira<br>28 Setembro | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola</b><br>Geral (º): Carne grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola<br>Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura<br>Mole: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate<br>Pastosa: Douradinhos no forno com arroz cenoura (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>        | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango</b><br><b>Geral: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface</b><br>Dieta: Bife de frango grelhado com massa cozida e feijão verde cozido<br>Mole: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface<br>Pastosa: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e feijão verde (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b> |
| Terça-feira<br>29 Setembro   | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Empadão de carne com salada de alface e tomate</b><br>Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e repolho cozido<br>Mole: Empadão de carne com salada<br>Pastosa: Empadão de carne com repolho (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                                                                                   | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea</b><br>Sopa (º): Sopa enriquecida com peru<br><b>Geral: Farinha de pau com abrótea e brócolos</b><br>Dieta: Farinha de pau com abrótea e brócolos<br>Mole: Farinha de pau com abrótea e brócolos<br>Pastosa: Farinha de pau com abrótea e brócolos (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                                       |
| Quarta-feira<br>30 Setembro  | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Arroz de tentáculos de pota com salada de alface e cebola</b><br>Geral (º): Arroz de carne com salada<br>Dieta: Arroz de pescada com feijão verde<br>Mole: Arroz de tentáculos de pota com feijão verde<br>Pastosa: Arroz de tentáculos de pota com feijão verde (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                        | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru</b><br><b>Geral: Peru estufado com cenoura, ervilhas e puré</b><br>Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida<br>Mole: Peru estufado desfiado com cenoura, ervilhas e puré<br>Pastosa: Peru estufado com cenoura, ervilhas e puré (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                                              |
| Quinta-feira<br>1 Outubro    | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Iscas de fígado de vaca com cebolada, batata cozida e salada de cenoura e couve roxa</b><br>Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos<br>Mole: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada, batata cozida e brócolos<br>Pastosa: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada e batata cozida e brócolos (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b> | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b><br>Sopa (º): Sopa enriquecida com frango<br><b>Geral: Arroz de peixe com tomate e pimento</b><br>Dieta: Arroz de peixe com repolho<br>Mole: Arroz de peixe com repolho<br>Pastosa: Arroz de peixe com repolho (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                                                                        |
| Sexta-feira<br>2 Outubro     | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Raia no forno com arroz de feijão e salada de tomate</b><br>Geral (º): Peru grelhado com arroz de feijão e salada de tomate<br>Dieta: Raia grelhada com arroz branco e cenoura cozida<br>Mole: Raia no forno desfiada com arroz de feijão e cenoura cozida<br>Pastosa: Raia no forno com arroz de feijão e cenoura (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                      | <b>Sopa de legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b><br><b>Geral: Massa de carne com cenoura e feijão verde</b><br>Dieta: Massa de carne com cenoura e feijão verde<br>Mole: Massa de carne desfiado com cenoura e feijão verde<br>Pastosa: Massa de frango com cenoura e feijão verde (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                                                     |
| Sábado<br>3 Outubro          | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes salteados</b><br>Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão verde cozido<br>Mole: Bife de frango grelhado desfiado com batata cozida legumes salteados<br>Pastosa: Bife de frango grelhado com batata cozida e legumes salteados(triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                      | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b><br>Sopa (º): Sopa enriquecida com peru<br><b>Geral: Pescada grelhada com arroz de brócolos</b><br>Dieta: Pescada grelhada com arroz de brócolos<br>Mole: Pescada grelhada desfiada com arroz de brócolos<br>Pastosa: Pescada grelhada com arroz de brócolos (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                          |
| Domingo<br>4 Outubro         | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Geral: Lombo assado com batatas assadas e couve de Bruxelas</b><br>Dieta: Lombo assado sem molho com batatas cozidas e repolho<br>Mole: Lombo assado desfiado com batatas assadas e couve de Bruxelas<br>Pastosa: Lombo assado com batatas assadas e couve de Bruxelas (triturado)<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                                         | <b>Sopa: Legumes</b><br><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b><br>Sopa (º): Sopa enriquecida com peru<br><b>Geral: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura</b><br>Dieta: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura<br>Mole: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura<br>Pastosa: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura<br><b>Sobremesa: Fruta da época</b>                                                       |

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas  
Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

