

EMENTA

SEMANA DE 7 A 13 DE SETEMBRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 7 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Bife de frango à pizzaiolo com arroz branco e salada de alface e cenoura Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Bife de frango desfiado com arroz branco e salada de alface Pastosa: Bife de frango à pizzaiolo com arroz branco e cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Abrótea no forno com batatas cozidas e brócolos cozidos Dieta: Abrótea no forno sem molho com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas cozidas e brócolos Pastosa: Abrótea no forno com batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 8 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Lombinhos de pescada no forno com puré e salada de alface e pepino Geral ⁽¹⁾ : Fêvera estufada com puré e salada de alface e pepino Dieta: Lombinhos de pescada no forno sem molho com batata cozida e feijão verde Mole: Lombinhos de pescada no forno desfiada com puré e feijão verde Pastosa: Lombinhos de pescada no forno com puré e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Farinha de pau com frango e couve flor Dieta: Farinha de pau com frango e couve flor Mole: Farinha de pau com frango desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com frango e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria
Quarta-feira 9 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Massa com carne, cenoura e repolho Dieta: Carne grelhada com massa e repolho Mole: Massa com carne desfiada, cenoura e repolho Pastosa: Massa com carne, cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e legumes salteados Dieta: Pescada no forno sem molho com arroz branco e curgete Mole: Douradinhos no forno desfiados com arroz de ervilhas e legumes salteados Pastosa: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e legumes salteados (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 10 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate Geral ⁽¹⁾ : Peru grelhado com arroz de feijão e salada de tomate Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e cenoura cozida Pastosa: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Jardineira de frango Dieta: Frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Jardineira com frango desfiado Pastosa: Jardineira de frango (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 11 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Rojões com batatas no forno e salada de alface e cebola Dieta: Rojões ao natural com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Rojões desfiados com batatas e salada Pastosa: Rojões com batatas no forno e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Arroz de peixe com pimento e feijão verde Dieta: Arroz de peixe com feijão verde Mole: Arroz de peixe com pimento e feijão verde Pastosa: Arroz de peixe com pimento e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 12 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Arroz de tentáculos de pota com salada de alface e cebola Geral ⁽¹⁾ : Arroz de carne com salada Dieta: Arroz de pescada com repolho Mole: Arroz de tentáculos de pota com repolho Pastosa: Arroz de tentáculos de pota com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Carne de vaca estufada com puré e salada de alface e cenoura Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com batatas cozidas e cenoura Mole: Carne de vaca estufada desfiada com puré e salada de alface e cenoura Pastosa: Carne de vaca estufada com puré e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 13 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Peru assado com batatas assadas e salada alface e cebola Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Peru assado desfiado com batatas assadas e feijão verde cozido Pastosa: Peru assado com batatas assadas e feijão verde (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

