

EMENTA

SEMANA DE 12 A 18 DE OUTUBRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 12 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Omelete de cogumelos 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 cogumelos com arroz de ervilhas e tomate Pastosa: Omelete de cogumelos 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 13 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e pepino Dieta: Carne grelhada 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 14 Outubro	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 15 Outubro	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: Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes Dieta: Lombinhos de pescada no forno sem molho com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Lombinhos de pescada no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 16 Outubro	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 17 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Peru estufado com cogumelos, massa salteada e salada de alface Dieta: Peru grelhado com massa e curgete Mole: Peru estufado com cogumelos desfiado com massa muito cozida e curgete Pastosa: Peru estufado com cogumelos, 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 feijão verde Mole: Perca no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Perca no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 18 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Tripas à moda do Porto com arroz branco Dieta: Carne estufada ao natural com repolho e arroz branco Mole: Tripas à moda do Porto (desfiadas) Pastosa: Tripas à moda do Porto (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

