

EMENTA

SEMANA DE 19 A 25 DE OUTUBRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 19 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Tirinhas de peru gratinadas com legumes e massa Dieta: Tirinhas de peru grelhadas com massa cozida e cenoura Mole: Tirinhas de peru gratinadas desfiadas com legumes e massa Pastosa: Tirinhas de peru gratinadas com legumes e massa (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Peixe à espanhola com tomate e pimento Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Pescada à espanhola com tomate e pimento Pastosa: Pescada à espanhola com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 20 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Solha no forno com batatas cozidas, molho verde e brócolos Geral ⁽¹⁾ : Frango estufado com batatas cozidas e brócolos Dieta: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Solha no forno com batatas cozidas e brócolos Pastosa: Solha no forno com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Farinha de pau com peru e repolho Dieta: Farinha de pau com peru e repolho Mole: Farinha de pau com peru e repolho Pastosa: Farinha de pau com peru e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 21 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Arroz de frango com salada de alface e cebola Dieta: Arroz de frango ao natural com repolho Mole: Arroz de frango desfiado com cenoura Pastosa: Arroz de frango com cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Abrótea grelhada com puré e salada de pepino Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e feijão verde Mole: Abrótea grelhada com puré, salada de alface Pastosa: Abrótea grelhada com puré e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 22 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau gratinado com espinafres e broa, salada de alface e tomate Geral ⁽¹⁾ : Frango grelhado com batata cozida e salada Dieta: Peixe grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Bacalhau gratinado desfiado com espinafres e salada de alface Pastosa: Bacalhau gratinado com espinafres e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Bifes de peru grelhados com arroz de legumes Dieta: Bifes de peru grelhados com arroz de legumes Mole: Bifes de peru grelhados desfiadas com arroz de legumes Pastosa: Bifes de peru grelhados com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 23 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Massa de carnes com salada Dieta: Carne grelhada com massa cozida e repolho Mole: Massa de carnes Pastosa: Massa de carnes com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com carne de vaca Geral: Perca no forno com batatas assadas e couve flor cozida Dieta: Perca grelhada com batatas cozidas e couve flor cozida Mole: Perca no forno desfiada com batatas assadas e couve flor cozida Pastosa: Perca no forno com batatas assadas e couve flor cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 24 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Geral ⁽¹⁾ : Bife de peru grelhado com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos Pastosa: Pescada grelhada com molho de cebolada, batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Fêveras estufadas com massa com molho de tomate e salada de alface e cebola Dieta: Fêvera grelhada com massa cozida e cenoura cozida Mole: Fêveras estufadas desfiadas com massa muito cozida e cenoura Pastosa: Fêveras estufadas com massa com molho de tomate e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 25 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Feijoada à transmontana com arroz branco e salada alface e cebola Dieta: Frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos Mole: Feijoada à transmontana com carnes desfiadas, arroz branco e salada de alface Pastosa: Feijoada à transmontana com arroz branco e brócolos (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 peixe com espinafres e abóbora Dieta: Farinha de pau de peixe com abóbora Mole: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora Pastosa: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

