

EMENTA

SEMANA DE 26 DE OUTUBRO A 1 DE NOVEMBRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 26 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Fusili de atum com salada de alface e cebola Geral ⁽¹⁾ : Massa com carne de vaca e salada Dieta: Abrótea grelhada com massa cozida e cenoura Mole: Fusili de atum desfiado com salada Pastosa: Fusili de atum com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Costeleta no forno com arroz de cenoura e repolho cozido Dieta: Costeleta no forno sem molho com arroz branco e repolho Mole: Costeleta no forno desfiada com arroz de cenoura e repolho Pastosa: Costeleta no forno com arroz de cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 27 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Bife de frango grelhado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e curgete Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau com pescada e curgete Dieta: Farinha de pau com pescada e curgete Mole: Farinha de pau com pescada e curgete Pastosa: Farinha de pau com pescada e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 28 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Pescada frita com salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) Geral ⁽¹⁾ : Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Pescada no forno sem molho com batatas cozidas e feijão verde Mole: Pescada frita desfiada com batatas cozidas e legumes cozidos Pastosa: Pescada frita com salada russa (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Geral: Massa de carnes com salada de pepino e cebola Dieta: Peru grelhado com massa cozida e cenoura cozida Mole: Massa com carnes desfiadas Pastosa: Massa de carnes com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 29 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Arroz à Valenciana com salada de alface e cebola Dieta: Carne de vaca cozida com arroz e cenoura cozida Mole: Arroz à Valenciana com carnes desfiadas e tomate Pastosa: Arroz à Valenciana com cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Caldeirada de peixe com tomate e pimento Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Caldeirada de peixe com tomate e pimento Pastosa: Caldeirada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 30 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau espiritual com salada de tomate Geral ⁽¹⁾ : Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de tomate Dieta: Pescada cozida com batata cozida e repolho cozido Mole: Bacalhau espiritual desfiado com salada Pastosa: Bacalhau espiritual (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Arroz de frango com brócolos Dieta: Arroz de frango com brócolos Mole: Arroz de frango com brócolos Pastosa: Arroz de frango com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 31 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Massa com peru, repolho e pimento Dieta: Peru grelhado com massa cozida e curgete Mole: Massa com peru, repolho e pimento Pastosa: Massa com peru, repolho e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Raia no forno com batatas cozidas e mistura de legumes portuguesa salteada Dieta: Raia cozida com batatas cozidas e couve flor Mole: Raia no forno desfiada com batatas cozidas e mistura de legumes portuguesa salteada Pastosa: Raia no forno com batatas cozidas e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 1 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Rojões com arroz branco e salada de alface e cebola Dieta: Rojões ao natural com arroz branco e cenoura cozida Mole: Rojões desfiados com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Rojões com arroz branco e cenoura cozida (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 peixe com cenoura e feijão verde Dieta: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde Mole: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde Pastosa: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

