Centro Social Paroquial da Igreja do Senhor da Vera Cruz do Candal

EMENTA

SEMANA DE 9 A 15 DE NOVEMBRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 9 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas** Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas Pastosa: Omelete de queijo fiambre com arroz de ervilhas (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea** Sopa (1): Sopa enriquecida com peru **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**
Terça-feira 10 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum** Geral (1): Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde Mole: Salada russa com atum desfiado Pastosa: Salada russa com atum (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango** **Geral: Farinha de pau com frango e curgete** Dieta: Farinha de pau com frango e curgete Mole: Farinha de pau com frango e curgete Pastosa: Farinha de pau com frango e curgete (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**
Quarta-feira 11 Novembro	**Sopa: Papas de sarrabulho** **Geral: Rojões com batatas fritas, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola** Dieta: Rojões ao natural com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Rojões desfiados com batatas fritas, arroz branco e salada Pastosa: Rojões com batatas fritas, arroz branco (triturado) **Sobremesa: Castanhas cozidas**	**Sopa de legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada** Sopa (1): Sopa enriquecida com frango **Geral: Massada de peixe com repolho e ervilhas** Dieta: Massada de peixe com repolho (ao natural) Mole: Massada de peixe desfiado com repolho Pastosa: Massada de peixe com repolho e ervilhas (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**
Quinta-feira 12 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes** Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de brócolos Mole: Lombinhos de pescada estufados desfiados com arroz de legumes Pastosa: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Geral: Jardineira de peru** Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Jardineira de peru desfiado Pastosa: Jardineira de peru (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**
Sexta-feira 13 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Empadão de carne com salada de alface e cenoura raspada** Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Empadão de carne com salada Pastosa: Empadão de carne com couve flor (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada** Sopa (1): Sopa enriquecida com peru **Geral: Abrótea grelhada com arroz de legumes** Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e repolho cozido Mole: Abrótea grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea grelhada com arroz de legumes (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**
Sábado 14 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Badejo no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa** Geral (1): Carne estufada com arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa Dieta: Badejo no forno sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Badejo no forno desfiados com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Badejo no forno com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru** **Geral: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e salada de alface, tomate e cebola** Dieta: Fêvera grelhada com batatas cozidas e couve flor cozida Mole: Fêvera grelhada desfiada com batatas cozidas e salada de alface Pastosa: Fêvera grelhada com batatas cozidas e couve flor cozida (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**
Domingo 15 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Frango assado com batatas e salada de tomate e alface** Dieta: Frango assado sem molho com batata cozida e couve coração Mole: Frango assado desfiado com batata e salada de alface e tomate Pastosa: Frango assado com batata e couve coração (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**	**Sopa: Legumes** **Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea** Sopa (1): Sopa enriquecida com peru **Geral: Farinha de pau de peixe com cenoura e alho francês** Dieta: Farinha de pau de peixe com cenoura Mole: Farinha de pau de peixe com cenoura e alho francês Pastosa: Farinha de pau de peixe com cenoura e alho francês (triturado) **Sobremesa: Fruta da época**

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

Ementa elaborada por: Joana Maranhas | Nutricionista

Ementa aprovada por: