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

Segunda 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 **Sobremesa: Fruta da época**
Terça 10 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum** Dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde **Sobremesa: Fruta da época**
Quarta 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 **Sobremesa: Fruta da época**
Quinta 12 Novembro	**Sopa: Legumes** **Geral: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes** Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz de brócolos **Sobremesa: Fruta da época**
Sexta 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 **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: