

EMENTA

SEMANA DE 22 A 28 DE JULHO DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 22 Julho	Sopa: Legumes Geral: Grelhado misto com arroz branco e salada de tomate Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Carnes desfiadas com arroz branco e salada de tomate Pastosa: Grelhado misto com arroz branco e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e perca Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Perca grelhada com batata cozida e hortaliças Dieta: Perca grelhada com batata cozida e cenoura cozida Mole: Perca grelhada desfiada com batatas cozidas e hortaliças Pastosa: Perca grelhada desfiada com batatas cozidas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 23 Julho	Sopa: Legumes Geral: Pescada à Gomes de Sá com salada de alface, cebola e pepino Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada Dieta: Pescada estufada (ao natural) com batatas cozidas e brócolos Mole: Pescada à Gomes de Sá desfiada com salada Pastosa: Pescada à Gomes de Sá (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora Dieta: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora Mole: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora Pastosa: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 24 Julho	Sopa: Legumes Geral: Rancho de frango com cenoura e repolho Dieta: Frango estufado (ao natural) com massa cozida e cenoura Mole: Rancho de frango desfiado com cenoura e repolho Pastosa: Rancho de frango(triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Arroz de peixe com tomate e pimento Dieta: Arroz de pescada (ao natural) com feijão verde Mole: Arroz de peixe desfiado com tomate e pimento Pastosa: Arroz de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 25 Julho	Sopa: Legumes Geral: Arroz de tentáculos de pota com salada de alface e tomate Geral ⁽¹⁾ : Costeleta grelhada com arroz branco e salada Dieta: Abrótea grelhada com arroz e couve coração Mole: arroz de tentáculos de pota desfiados Pastosa: Arroz de tentáculos de pota (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Peru estufado com esparguete e feijão verde Dieta: Peru estufado (ao natural) esparguete e feijão verde Mole: Peru estufado desfiado com esparguete e feijão verde Pastosa: Peru estufado com esparguete e feijão verde (desfiado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 26 Julho	Sopa: Legumes Geral: Empadão de carne com cenoura raspada e couve roxa Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura Mole: Empadão de carne Pastosa: Empadão de carne (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Raia no forno com arroz branco e brócolos Dieta: Raia grelhada com arroz branco e brócolos Mole: Raia no forno com arroz branco e brócolos Pastosa: Raia no forno com arroz branco e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 27 Julho	Sopa: Legumes Geral: Solha grelhada com arroz de legumes Geral ⁽¹⁾ : Peru grelhado com arroz de legumes Dieta: Solha grelhada com arroz e repolho Mole: Solha grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Solha grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Fêveras grelhadas com massa salteada, salada de alface e beterraba Dieta: Frango grelhado com massa cozida e couve flor Mole: Fêvera grelhada desfiada com massa salteada e salada de alface Pastosa: Fêvera grelhada com massa salteada e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 28 Julho	Sopa: Legumes Geral: Frango assado com batatas assadas e couve de Bruxelas Dieta: Frango assado (ao natural) batatas cozidas e brócolos Mole: Frango assado desfiado com batatas assadas e couve de Bruxelas Pastosa: Frango assado com batatas assadas e couve de Bruxelas (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 curgete e cenoura Dieta: Farinha de pau de peixe com curgete e cenoura Mole: Farinha de pau de peixe com curgete e cenoura Pastosa: Farinha de pau de peixe com curgete e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

EMENTA

SEMANA DE 22 A 28 DE JULHO DE 2024

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa



Ementa elaborada por: Joana Maranhas | Nutricionista

Ementa aprovada por: