

EMENTA

SEMANA DE 20 A 26 DE JANEIRO DE 2025

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 20 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada Geral (º): Peru grelhado com arroz de ervilhas e cenoura raspada Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada Pastosa: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura raspada (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Peru grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface Dieta: Peru grelhado com massa cozida e feijão verde cozido Mole: Peru grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface Pastosa: Peru grelhado com massa com molho de tomate e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 21 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Alheira no forno com batata cozida e grelos salteados Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida e repolho cozido Mole: Alheira no forno desfiada com batata cozida e grelos salteados Pastosa: Bife de peru grelhado com batata cozida e grelos cozidos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa (º): Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau com abrótea e brócolos Dieta: Farinha de pau com abrótea e brócolos Mole: Farinha de pau com abrótea e brócolos Pastosa: Farinha de pau com abrótea e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-feira 22 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Massa de bacalhau com tomate, pimento e salada de alface Geral (º): Massa com carne de vaca e salada Dieta: Massa de pescada com feijão verde Mole: Massa de bacalhau com tomate, pimento e salada de alface Pastosa: Massa de bacalhau com tomate, pimento e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Carne de vaca estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco Dieta: Carne grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Carne de vaca estufada desfiada com cenoura, ervilhas e arroz branco Pastosa: Carne de vaca estufada com cenoura, ervilhas e arroz branco (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 23 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Frango estufado com puré e couves Bruxelas salteadas Dieta: Frango grelhado com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Frango estufado desfiado com puré e couves Bruxelas Pastosa: Frango estufado com puré e couves Bruxelas (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com frango Geral: Arroz de peixe com cenoura e repolho Dieta: Arroz de peixe com cenoura e repolho Mole: Arroz de peixe com cenoura e repolho Pastosa: Arroz de peixe com cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 24 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Abrótea assada com pimento, arroz branco e salada de tomate Geral (º): Carne grelhada com arroz branco e salada Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e couve-flor cozida tomate Pastosa: Abrótea assada com pimento, arroz branco e salada de tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de peru com feijão verde Dieta: Massa de peru com feijão verde Mole: Massa de peru desfiado com feijão verde Pastosa: Massa de peru com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 25 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Jardineira Dieta: Bife de peru grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Jardineira com carnes desfiadas Pastosa: Jardineira (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada grelhada com arroz de legumes Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e repolho Mole: Pescada grelhada com arroz de legumes Pastosa: Pescada grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 26 Janeiro	<p>Sopa: Legumes Geral: Feijoada à transmontana com arroz branco e salada alface e cebola Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Feijoada à transmontana com carnes desfiadas, arroz branco e salada de alface Pastosa: Feijoada à transmontana com arroz branco e salada de alface (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de peixe com couve-flor e brócolos Dieta: Farinha de pau de peixe com couve-flor e brócolos Mole: Farinha de pau de peixe com couve-flor e brócolos Pastosa: Farinha de pau de peixe com couve-flor e brócolos Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas
Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

