

# EMENTA

SEMANA DE 10 A 16 DE MARÇO DE 2025

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 10 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Panados de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola</b> Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Panados de frango desfiados com arroz branco e salada Pastosa: Panados de frango com arroz branco e salada (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes e perca</b> Sopa <sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com frango <b>Geral: Perca grelhada com batata cozida e hortaliças</b> Dieta: Perca grelhada com batata cozida e brócolos Mole: Perca grelhada desfiada com batatas cozidas e hortaliças Pastosa: Perca grelhada desfiada com batatas cozidas e hortaliças (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Terça-feira</b> 11 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino</b> Geral <sup>(1)</sup>: Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada de alface e pepino Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e couve branca Mole: Meia desfeita de bacalhau com salada Pastosa: Meia desfeita de bacalhau com couve branca (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango</b> <b>Geral: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora</b> 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) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quarta-feira</b> 12 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Massa de carnes com salada de alface, tomate e cebola</b> Dieta: Massa de frango ao natural com cenoura Mole: Massa com carnes desfiadas e salada Pastosa: Massa de carnes com cenoura (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b> Sopa <sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com peru <b>Geral: Arroz de peixe com tomate e pimento</b> Dieta: Arroz de peixe com curgete Mole: Arroz de peixe com tomate e pimento Pastosa: Arroz de peixe com tomate e pimento (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Quinta-feira</b> 13 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Potas estufadas com arroz branco e salada de cenoura e couve roxa</b> Geral <sup>(1)</sup>: Fêvera grelhada com arroz branco e salada Dieta: Pescada cozida com arroz branco e repolho cozido Mole: Potas estufadas com arroz branco e salada Pastosa: Potas estufadas com arroz branco e repolho (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru</b> <b>Geral: Peru grelhado com esparguete e feijão verde</b> Dieta: Peru grelhado com esparguete e feijão verde Mole: Peru grelhado desfiado com esparguete e feijão verde Pastosa: Peru grelhado com esparguete e feijão verde (desfiado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sexta-feira</b> 14 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos</b> Geral <sup>(1)</sup>: Carne grelhada com batatas cozidas e brócolos Dieta: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Solha grelhada desfiada com batatas cozidas e brócolos Pastosa: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa de legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea</b> Sopa <sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com frango <b>Geral: Raia no forno com arroz de cenoura</b> Dieta: Raia grelhada com arroz de cenoura Mole: Raia no forno com arroz de cenoura Pastosa: Raia no forno com arroz de cenoura (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Sábado</b> 15 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Bife de frango grelhado com arroz de legumes</b> Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de legumes Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz de legumes Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz de legumes (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango</b> <b>Geral: Fêveras estufadas com massa salteada e salada de alface e beterraba</b> Dieta: Frango grelhado com massa cozida e feijão verde Mole: Fêvera estufada desfiada com massa salteada e salada de alface Pastosa: Fêvera estufada com massa salteada e feijão verde (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>
<b>Domingo</b> 16 Março	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Geral: Peru assado com batatas assadas e couve de Bruxelas</b> Dieta: Peru assado sem molho com batatas cozidas e brócolos Mole: Peru assado desfiado com batatas assadas e couve de Bruxelas Pastosa: Peru assado com batatas assadas e couve de Bruxelas (triturado) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>	<p><b>Sopa: Legumes</b> <b>Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada</b> Sopa <sup>(1)</sup>: Sopa enriquecida com frango <b>Geral: Farinha de pau de peixe com curgete e cenoura</b> 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) <b>Sobremesa: Fruta da época</b></p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

