

EMENTA

SEMANA DE 16 A 22 DE JUNHO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 16 Junho	Sopa: Legumes Geral: Costeleta à salsicheiro com arroz branco e salada de tomate e cebola Dieta: Costeleta grelhada com arroz branco e feijão verde Mole: Costeleta à salsicheiro desfiada com arroz branco e salada de tomate e cebola Pastosa: Costeleta à salsicheiro com arroz branco (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽ⁱ⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Abrótea grelhada com batatas cozidas e salada de alface e cebola Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Abrótea grelhada com batatas cozidas, salada de alface Pastosa: Abrótea grelhada com batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 17 Junho	Sopa: Legumes Geral: Lombrinhos de pescada com crosta aromática, batatas coradas, salada de couve roxa e couve coração Geral ⁽ⁱ⁾ : Bife de frango grelhado com batatas coradas e salada de couve roxa e couve coração Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e couve coração Mole: Lombrinhos de pescada desfiados com crosta aromática, batatas coradas e couve coração Pastosa: Lombrinhos de pescada com batatas coradas e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com carne de vaca e curgete Dieta: Farinha de pau com carne de vaca e curgete Mole: Farinha de pau com carne de vaca e curgete Pastosa: Farinha de pau com carne de vaca e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 18 Junho	Sopa: Legumes Geral: Massa à lavrador Dieta: Carne cozida com massa cozida e brócolos Mole: Massa à lavrador com carnes desfiadas Pastosa: Massa à lavrador (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽ⁱ⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho Mole: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 19 Junho	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau gratinado com espinafres, salada de alface e tomate Geral ⁽ⁱ⁾ : Frango grelhado com batata cozida e salada Dieta: Peixe grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Bacalhau gratinado desfiado com espinafres e salada de alface Pastosa: Bacalhau gratinado com espinafres e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Strogonoff de peru ao natural com massa cozida e salada de tomate Dieta: Bife de peru grelhado com massa cozida e curgete Mole: Strogonoff de peru desfiado ao natural com massa e salada de tomate Pastosa: Strogonoff de peru ao natural com massa e salada de tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 20 Junho	Sopa: Legumes Geral: Arroz de frango com salada de pepino e cenoura raspada Dieta: Arroz de frango ao natural com cenoura Mole: Arroz de frango desfiado com salada de pepino Pastosa: Arroz de frango com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽ⁱ⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Peixe à espanhola com tomate e pimento Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Peixe à espanhola com tomate e pimento Pastosa: Peixe à espanhola com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 21 Junho	Sopa: Legumes Geral: Raia estufada com puré e salada de alface e cebola Geral ⁽ⁱ⁾ : Frango estufado com puré e salada Dieta: Raia grelhada com batatas cozidas e couve flor Mole: Raia estufada com puré e salada Pastosa: Raia estufada com puré e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Geral: Arroz malandrinho de vitela com ervilhas e tomate Dieta: Arroz malandrinho de vitela (ao natural) com brócolos Mole: Arroz malandrinho de vitela desfiada com ervilhas e tomate Pastosa: Arroz malandrinho de vitela com ervilhas e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 22 Junho	Sopa: Legumes Geral: Lombo assado com arroz de cenoura e feijão verde cozido Dieta: Lombo assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Lombo assado desfiado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Pastosa: Lombo assado sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽ⁱ⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora Dieta: Farinha de pau de peixe com abóbora Mole: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora Pastosa: Farinha de pau de peixe com espinafres e abóbora (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: