

EMENTA

SEMANA DE 11 A 17 DE AGOSTO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 11 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Grelhada mista com arroz branco, feijão preto, ananás grelhado e salada de alface e cenoura Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Carnes grelhadas desfiadas com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Grelhada mista com arroz branco, feijão preto, ananás grelhado e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Geral: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde Geral (o): Bife de frango grelhado com batatas cozidas e feijão verde Dieta: Abrótea cozida com batatas cozidas e feijão verde Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas cozidas e feijão verde Pastosa: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 12 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau espiritual com salada de tomate Geral (o): Bife de peru grelhado com batata cozida e salada de tomate Dieta: Pescada cozida com batata cozida e repolho cozido Mole: Bacalhau espiritual desfiado com salada Pastosa: Bacalhau espiritual (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Farinha de pau com peru e couve flor Dieta: Farinha de pau com peru e couve flor Mole: Farinha de pau com peru desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com peru e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria
Quarta-feira 13 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Arroz à Valenciana com salada de alface e cebola Dieta: Carne de vaca cozida com arroz e brócolos Mole: Arroz à Valenciana com carnes desfiadas e brócolos Pastosa: Arroz à Valenciana com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (o): Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com cenoura (ao natural) Mole: Massada de peixe desfiado com tomate e pimento Pastosa: Massada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 14 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum Geral (o): Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde Mole: Salada russa com atum desfiado Pastosa: Salada russa com atum (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bife de frango grelhado com arroz de legumes Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e curgete Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz de legumes Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 15 Agosto	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Almôndegas de carne com massa cozida e salada de alface e tomate Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e cenoura cozida Mole: Almôndegas de carne desfiadas com massa cozida e salada de alface e tomate Pastosa: Almôndegas de carne com massa cozida e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (o): Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas e repolho Mole: Pescada cozida desfiada com batatas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 16 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Dieta: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Solha grelhada desfiada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Pastosa: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: 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 com feijão verde Pastosa: Massa de peru com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 17 Agosto	Sopa: Legumes Geral: Lombo assado com arroz branco e salada de tomate e alface Dieta: Frango grelhado com batata cozida e couve coração Mole: Lombo assado desfiado com arroz branco e salada de tomate e alface Pastosa: Lombo assado com arroz branco e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (o): Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de pescada com curgete Dieta: Farinha de pau pescada com curgete Mole: Farinha de pau de pescada com curgete Pastosa: Farinha de pau com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

