

EMENTA

SEMANA DE 15 A 21 DE SETEMBRO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 15 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Fusili de atum com salada de alface e cebola Geral (i): Massa com carne de vaca e salada Dieta: Abrótea grelhada com massa cozida e cenoura Mole: Fusili de atum desfiado com salada Pastosa: Fusili de atum com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Bife de peru grelhado com arroz branco, salada de tomate e pepino Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos Mole: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada Pastosa: Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 16 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Costeleta grelhada com arroz de legumes Dieta: Costeleta grelhada com arroz branco e repolho Mole: Costeleta grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Costeleta grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (i): Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau com pescada e curgete Dieta: Farinha de pau com pescada e curgete Mole: Farinha de pau com pescada e curgete Pastosa: Farinha de pau com pescada e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 17 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Pescada à Gomes de Sá com salada de alface, cebola e pepino Geral (i): Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e feijão verde 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: Fêveras estufadas com arroz de ervilhas e cenoura raspada Dieta: Fêveras grelhadas com arroz branco e cenoura cozida Mole: Fêveras estufadas desfiadas com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Fêveras estufadas com arroz de ervilhas e cenoura raspada (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 18 Setembro	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 frango Geral: Caldeirada de peixe com legumes salteados Dieta: Peixe vermelho grelhado com batata e couve flor Mole: Caldeirada de peixe com legumes cozidos Pastosa: Caldeirada de peixe com legumes cozidos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 19 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Arroz de marisco com salada de tomate e cebola Geral (i): Arroz de carne com salada Dieta: Arroz de pescada com couve coração Mole: Arroz de marisco com salada de tomate e cebola Pastosa: Arroz de marisco com couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de peru com feijão vermelho e feijão verde Dieta: Peru grelhado com massa cozida e feijão verde cozido Mole: Peru desfiado com massa com feijão vermelho e feijão verde Pastosa: Massa de peru com feijão vermelho e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 20 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Jardineira de frango Dieta: Frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Jardineira de frango desfiado Pastosa: Jardineira de frango (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa (i): Sopa enriquecida com peru Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Geral (i): Peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Mole: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Douradinhos no forno com arroz cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 21 Setembro	Sopa: Legumes Geral: Rojões com arroz branco e salada de alface e cebola Dieta: Rojões ao natural com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Rojões desfiados com batatas e salada Pastosa: Rojões com batatas e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (i): Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate Dieta: Farinha de pau de peixe com couve coração Mole: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate Pastosa: Farinha de pau de peixe com espinafres e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

