

EMENTA

SEMANA DE 27 DE OUTUBRO A 2 DE NOVEMBRO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 27 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Bife de peru à pizzaiolo com arroz branco e salada de alface e cenoura Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Bife de peru desfiado com arroz branco e salada de alface Pastosa: Bife de peru à pizzaiolo com arroz branco e cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada grelhada com batatas cozidas e brócolos cozidos Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Pescada grelhada desfiada com batatas cozidas e brócolos Pastosa: Pescada grelhada com batatas cozidas e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 28 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e pepino Geral ⁽¹⁾ : Fêvera estufada com batata cozida e salada de alface e pepino Dieta: Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde Mole: Bacalhau à Gomes de Sá desfiado com feijão verde Pastosa: Bacalhau à Gomes de Sá com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Farinha de pau com frango e couve flor Dieta: Farinha de pau com frango e couve flor Mole: Farinha de pau com frango desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com frango e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria
Quarta-feira 29 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Massa com frango, cenoura e repolho Dieta: Frango grelhado com massa e repolho Mole: Massa com frango desfiado, cenoura e repolho Pastosa: Massa com frango, cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Solha no forno com arroz de ervilhas e legumes salteados Dieta: Solha no forno sem molho com arroz branco e curgete Mole: Solha no forno desfiado com arroz de ervilhas e legumes salteados Pastosa: Solha no forno desfiado com arroz de ervilhas e legumes salteados (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 30 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Douradinhos de peixe no forno com arroz de penca Geral ⁽¹⁾ : Costeleta grelhada com feijão, couve coração, tomate e arroz Dieta: Pescada cozida com arroz de couve coração Mole: Douradinhos de peixe no forno desfiados com arroz de penca Pastosa: Douradinhos de peixe no forno com arroz de penca (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Jardineira de carnes Dieta: Frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Jardineira com carnes desfiadas Pastosa: Jardineira de carnes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 31 Outubro	Sopa: Legumes Geral: Iscas de fígado de vaca com cebolada, batata cozida e salada de cenoura e couve roxa Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida Mole: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada, batata cozida e cenoura Pastosa: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada e batata cozida e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Arroz de peixe com pimento e feijão verde Dieta: Arroz de peixe com feijão verde Mole: Arroz de peixe com pimento e feijão verde Pastosa: Arroz de peixe com pimento e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 1 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Abrótea estufada com arroz de legumes Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com arroz de legumes Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e repolho Mole: Abrótea estufada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea estufada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura Dieta: Peru grelhado com massa cozida e cenoura Mole: Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura Pastosa: Esparguete à bolonhesa com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 2 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Feijoada à transmontana com arroz branco e salada alface e cebola Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Feijoada à transmontana com carnes desfiadas, arroz branco e salada de alface Pastosa: Feijoada à transmontana com arroz branco e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : 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

