

EMENTA

SEMANA DE 17 A 23 DE NOVEMBRO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 17 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Panados de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola 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) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e perca Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Perca grelhada com batata cozida e hortaliças 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) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 18 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino Geral ⁽¹⁾ : 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) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com frango, couve flor e abóbora 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) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 19 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Bifanas com arroz branco e salada de couve coração e couve roxa Dieta: Fêvera grelhada com arroz de cenoura e couve coração cozida Mole: Bifana desfiada com arroz de cenoura e couve coração Pastosa: Bifana com arroz de cenoura e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com curgete Mole: Massada de peixe com tomate e pimento Pastosa: Massada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 20 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Dourada no forno com batatas cozidas, molho verde e brócolos Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com batatas cozidas e brócolos Dieta: Dourada grelhada com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Dourada no forno desfiada com batatas cozidas e brócolos cozidos Pastosa: Dourada no forno com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Peru grelhado com arroz de cenoura e repolho Dieta: Peru grelhado com arroz de cenoura e repolho Mole: Peru grelhado desfiado com arroz de cenoura e repolho Pastosa: Peru grelhado com arroz de cenoura e repolho (desfiado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 21 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Rancho de frango com salada de alface Dieta: Frango grelhado com massa cozida e cenoura cozida Mole: Rancho de frango (desfiado) com salada Pastosa: Rancho de frango com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Raia no forno com batatas coradas e feijão verde salteado Dieta: Raia grelhada com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Raia no forno desfiada com batatas coradas e feijão verde salteado Pastosa: Raia no forno com batatas coradas e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 22 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Pescada grelhada com arroz de legumes Geral ⁽¹⁾ : Peru grelhado com arroz de legumes Dieta: Pescada grelhada com arroz e curgete Mole: Pescada grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Pescada grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Fêveras grelhadas com massa salteada e salada de alface e beterraba Dieta: Frango grelhado com massa cozida e couve flor Mole: Fêvera grelhada desfiada com massa salteada e salada de alface Pastosa: Fêvera grelhada com massa salteada e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 23 Novembro	Sopa: Legumes Geral: Peru assado com batatas assadas e couve de Bruxelas 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) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau de peixe com curgete e cenoura 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) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

