

EMENTA

SEMANA DE 15 A 21 DE DEZEMBRO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 15 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e salada de tomate Geral ⁽¹⁾ : Frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e brócolos cozidos Mole: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e tomate Pastosa: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas e tomate (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Bifes de peru grelhados com batatas cozidas e cenoura cozida Dieta: Bife de peru grelhado com batata cozida e cenoura cozida Mole: Bife de peru grelhado com batata cozida e cenoura cozida Pastosa: Bife de peru grelhado desfiado com batata cozida e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 16 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Rancho de carnes Dieta: Carne grelhada com massa cozida e repolho Mole: Rancho de carnes Pastosa: Rancho de carnes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Farinha de pau com pescada e feijão verde Dieta: Farinha de pau com pescada e feijão verde Mole: Farinha de pau com pescada e feijão verde Pastosa: Farinha de pau com pescada e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 17 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Douradinhos de peixe no forno com arroz de cenoura e couves de Bruxelas Geral ⁽¹⁾ : Peru estufado com arroz branco e couves de Bruxelas Dieta: Pescada cozida com arroz de cenoura Mole: Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e couves de Bruxelas Pastosa: Pescada cozida com arroz de cenoura e couves de Bruxelas (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Massa com carne de vaca e salada de tomate e pepino Dieta: Carne de vaca cozida com massa cozida e curgete Mole: Massa com carne de vaca desfiada e salada Pastosa: Massa com carne de vaca e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 18 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Frango assado com batatas coradas e salada de alface Dieta: Frango grelhado com batatas cozidas e couve flor cozida Mole: Frango assado com batatas coradas e couve flor cozida Pastosa: Frango assado com batatas coradas e couve flor cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Abrótea no forno com arroz de legumes Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e feijão verde cozido Mole: Abrótea no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 19 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Pescada frita com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com arroz de feijão e salada Dieta: Pescada grelhada com arroz de brócolos Mole: Pescada frita desfiada com arroz de feijão e salada Pastosa: Pescada frita com arroz de feijão (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e salada de alface e cebola Dieta: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Fêveras grelhadas desfiadas com batatas cozidas e salada Pastosa: Fêveras grelhadas com batatas cozida e cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 20 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Massa de carne com tomate e alho francês Dieta: Carne cozida com massa e curgete Mole: Massa de carne com tomate e alho francês Pastosa: Massa de carne com tomate e alho francês (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com carne de vaca Geral: Perca no forno com arroz de legumes Dieta: Perca grelhada com arroz branco e repolho Mole: Perca no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Perca no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 21 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Tripas à moda do Porto com arroz branco Dieta: Carne estufada ao natural com repolho e arroz branco Mole: Tripas à moda do Porto (desfiadas) Pastosa: Tripas à moda do Porto (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 pescada com couve-flor e brócolos Dieta: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos Mole: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos Pastosa: Farinha de pau de pescada com couve-flor e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

