

EMENTA

SEMANA DE 22 A 28 DE DEZEMBRO DE 2025

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 22 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Bife de peru grelhado com arroz de legumes Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Bife de peru desfiado com arroz de legumes Pastosa: Bife de peru grelhado com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada no forno com puré e brócolos cozidos Dieta: Pescada no forno sem molho com batatas cozidas e brócolos cozidos Mole: Pescada no forno desfiada com puré e brócolos Pastosa: Pescada no forno com puré e brócolos cozidos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 23 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Solha grelhada com batata cozida e feijão verde Geral ⁽¹⁾ : Fêvera estufada com batata cozida e salada de alface e pepino Dieta: Solha grelhada com batata cozida e feijão verde Mole: Solha grelhada desfiada com batata cozida e feijão verde Pastosa: Solha grelhada com batata cozida e 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 24 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Arroz de carnes com cenoura Dieta: Carne cozida com arroz branco e cenoura Mole: Arroz de carnes desfiadas com cenoura Pastosa: Arroz de carnes com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Bacalhau cozido com batata cozida, cenoura e penca Dieta: Pescada cozida com batata cozida e cenoura Mole: Bacalhau cozido desfiado com batata cozida, cenoura e penca Pastosa: Bacalhau cozido com batata cozida, cenoura e penca (triturado) Sobremesa: Doces de Natal
Quinta-feira 25 Dezembro	Sopa: Canja Geral: Cabrito assado com batatas assadas e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Vitela assada sem molho com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Cabrito assado desfiado com batatas assadas e salada Pastosa: Cabrito assado com batatas assadas e salada (triturado) Sobremesa: Doces de Natal	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
Sexta-feira 26 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Roupa velha Geral ⁽¹⁾ : Peru grelhado com batata cozida e penca Dieta: Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida Mole: Roupa velha (bacalhau desfiado) Pastosa: Roupa velha (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de carne de vaca com cenoura Dieta: Peru grelhado com massa cozida e cenoura Mole: Massa de carne de vaca com cenoura Pastosa: Massa de carne de vaca com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 27 Dezembro	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Arroz de frango com salada Dieta: Arroz de frango com brócolos Mole: Arroz de frango com brócolos Pastosa: Arroz de frango com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Geral: Abrótea no forno com batatas assadas e feijão verde cozido Geral ⁽¹⁾ : Fêvera grelhada com batatas cozidas e feijão verde cozido Dieta: Abrótea no forno sem molho com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas assadas e feijão verde cozido Pastosa: Abrótea no forno com batatas assadas e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 28 Dezembro	Sopa: Legumes Geral: Feijoadà transmontana com arroz branco e salada alface e cebola Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Feijoadà à transmontana com carnes desfiadas, arroz branco e salada de alface Pastosa: Feijoadà 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

