

EMENTA

SEMANA DE 19 A 25 DE JANEIRO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 19 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Massada de bacalhau com tomate, pimento e salada de alface Geral (1): Massa com carne de vaca e salada Dieta: Peixe grelhado com massa cozida e feijão verde Mole: Massada de bacalhau com salada de alface Pastosa: Massada de bacalhau com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Costeleta no forno com arroz de cenoura e repolho cozido Dieta: Costeleta no forno sem molho com arroz branco e repolho Mole: Costeleta no forno desfiada com arroz de cenoura e repolho Pastosa: Costeleta no forno com arroz de cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 20 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Bife de frango grelhado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e couve flor Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz branco, feijão preto e couve-galega salteada (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa (1): Sopa enriquecida com peru 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 21 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Carapau grelhado com batatas cozidas, molho verde e brócolos Geral (1): Fêvera grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Dieta: Carapau grelhado com batatas cozidas e brócolos Mole: Carapau grelhado desfiado com batatas cozidas, molho verde e brócolos Pastosa: Carapau grelhado com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Geral: Massa de carnes com salada de pepino e cebola Dieta: Peru grelhado com massa cozida e repolho cozido Mole: Massa com carnes desfiadas Pastosa: Massa de carnes com repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 22 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Arroz à Valenciana com salada de alface e cebola Dieta: Carne de vaca cozida com arroz e cenoura cozida Mole: Arroz à Valenciana com carnes desfiadas e tomate Pastosa: Arroz à Valenciana com cenoura cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (1): Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas cozidas e feijão verde cozido Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e feijão verde cozido Mole: Pescada cozida com batatas cozidas e feijão verde cozido Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 23 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Abrótea estufada com puré e salada de couve roxa e couve coração Geral (1): Costeleta grelhada com puré e salada de couve roxa e couve coração Dieta: Abrótea cozida com batatas cozidas e couve coração Mole: Abrótea estufada desfiada com puré e couve coração Pastosa: Abrótea estufada com puré e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Arroz de frango com brócolos Dieta: Arroz de frango com brócolos Mole: Arroz de frango com brócolos Pastosa: Arroz de frango com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 24 Janeiro	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa com peru, repolho e pimento Dieta: Peru grelhado com massa cozida e curgete Mole: Massa com peru, repolho e pimento Pastosa: Massa com peru, repolho e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (1): Sopa enriquecida com frango Geral: Raia no forno com batatas cozidas e mistura de legumes portuguesa salteada Dieta: Raia cozida com batatas cozidas e couve flor Mole: Raia no forno desfiada com batatas cozidas e mistura de legumes portuguesa salteada Pastosa: Raia no forno com batatas cozidas e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 25 Janeiro	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 peru Geral: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde Dieta: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde Mole: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde Pastosa: Farinha de pau de peixe com cenoura e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

