

EMENTA

SEMANA DE 26 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 26 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas Pastosa: Omelete de queijo fiambre com arroz de ervilhas (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com cenoura (ao natural) Mole: Massada de peixe desfiado com tomate e pimento Pastosa: Massada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 27 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum Geral ⁽¹⁾ : Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Solha grelhada com batata cozida e couve flor Mole: Salada russa com atum desfiado Pastosa: Salada russa com atum (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com frango e curgete Dieta: Farinha de pau com frango e curgete Mole: Farinha de pau com frango e curgete Pastosa: Farinha de pau com frango e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira 28 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Massa com frango, brócolos e cogumelos Dieta: Frango grelhado com massa cozida e brócolos cozidos Mole: Massa com frango desfiado, brócolos e cogumelos Pastosa: Massa com frango, brócolos e cogumelos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Quinta-feira 29 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾ : Peru grelhado com arroz de feijão e salada Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão verde Mole: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e feijão verde cozido Pastosa: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Geral: Massa de carnes com cenoura Dieta: Carne cozida com massa cozida e cenoura cozida Mole: Massa de carnes com cenoura (desfiadas) Pastosa: Massa de carnes com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira 30 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Empadão de carne com salada de alface e cenoura raspada Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos Mole: Empadão de carne com salada Pastosa: Empadão de carne com brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Abrótea grelhada com arroz de legumes Dieta: Abrótea grelhada com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Abrótea grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 31 Janeiro	Sopa: Legumes Geral: Badejo no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa Geral ⁽¹⁾ : Carne estufada com arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa Dieta: Badejo no forno sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Badejo no forno desfiados com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Badejo no forno com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Peru grelhado com batatas cozidas e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e couve flor cozida Mole: Peru grelhado desfiado com batatas cozidas e salada de alface Pastosa: Peru grelhado com batatas cozidas e couve flor cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 1 Fevereiro	Sopa: Legumes Geral: Frango assado com arroz branco, batatas e salada de tomate e alface Dieta: Frango assado sem molho com batata cozida e couve coração Mole: Frango assado desfiado com arroz branco, batata e salada de alface e tomate Pastosa: Frango assado com arroz branco, batata e couve coração (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾ : Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês Dieta: Farinha de pau de peixe com curgete Mole: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês Pastosa: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês (triturado) Sobremesa: Fruta da época

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas
Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

