

EMENTA

SEMANA DE 26 A 30 DE JANEIRO 2026

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

Segunda 26 Janeiro	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça 27 Janeiro	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum</p> <p>Dieta: Solha grelhada com batata cozida e couve flor</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta 28 Janeiro	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Geral: Massa com frango, brócolos e cogumelos</p> <p>Dieta: Frango grelhado com massa cozida e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta 29 Janeiro	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Geral: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e salada de tomate e cebola</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão verde</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta 30 Janeiro	<p>Sopa: Legumes</p> <p>Geral: Empadão de carne com salada de alface e cenoura raspada</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>

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