

## EMENTA

SEMANA DE 26 A 30 DE JANEIRO 2026

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

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

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

