

EMENTA

SEMANA DE 30 DE MARÇO A 5 DE ABRIL DE 2026

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 30 Março	<p>Sopa: Legumes Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola Geral⁽¹⁾: Carne grelhada com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Mole: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de tomate Pastosa: Douradinhos no forno com arroz cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface Dieta: Bife de frango grelhado com massa cozida e feijão verde cozido Mole: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e salada de alface Pastosa: Bife de frango grelhado com massa com molho de tomate e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 31 Março	<p>Sopa: Legumes Geral: Jardineira Dieta: Frango grelhado com batata cozida e couve flor Mole: Jardineira Pastosa: Jardineira (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau com abrótea e brócolos Dieta: Farinha de pau com abrótea e brócolos Mole: Farinha de pau com abrótea e brócolos Pastosa: Farinha de pau com abrótea e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-feira 1 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Feijoada de potas com arroz branco e salada alface e tomate Geral⁽¹⁾: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e repolho cozido Mole: Feijoada de potas desfiadas com arroz branco e salada Pastosa: Feijoada de potas com arroz branco e salada (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Peru estufado com cenoura, ervilhas e puré Dieta: Peru grelhado com batatas cozidas e cenoura cozida Mole: Peru estufado desfiado com cenoura, ervilhas e puré Pastosa: Peru estufado com cenoura, ervilhas e puré (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 2 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Iscas de fígado de vaca com cebolada, batata cozida e salada de cenoura e couve roxa Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e cenoura cozida Mole: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada, batata cozida e cenoura Pastosa: Iscas de fígado de vaca desfiadas com cebolada e batata cozida e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Arroz de peixe com cenoura e repolho Dieta: Arroz de peixe com cenoura e repolho Mole: Arroz de peixe com cenoura e repolho Pastosa: Arroz de peixe com cenoura e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 3 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Lombinhos de pescada com crosta aromática e arroz de legumes Geral⁽¹⁾: Carne grelhada com arroz de legumes Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Mole: Lombinhos de pescada desfiados com crosta aromática e arroz de legumes Pastosa: Lombinhos de pescada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Caldeirada de peixe com tomate e pimento Dieta: Peixe vermelho grelhado com batata e couve flor Mole: Caldeirada de peixe com legumes cozidos Pastosa: Caldeirada de peixe com legumes cozidos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 4 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Fêveras grelhadas com batata cozida e legumes salteados Dieta: Fêveras grelhadas com batata cozida e brócolos cozidos Mole: Fêveras grelhadas com batata cozida e legumes salteados Pastosa: Fêveras grelhadas com batata cozida e legumes salteados (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de carne com cenoura e feijão verde Dieta: Massa de carne com cenoura e feijão verde Mole: Massa de carne desfiado com cenoura e feijão verde Pastosa: Massa de frango com cenoura e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 5 Abril	<p>Sopa: Canja Geral: Cabrito assado com batatinhas assadas, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Vitela assada ao natural com batatinhas assadas ao natural e repolho cozido Mole: Cabrito desfiado com batatinhas assadas e repolho cozido Pastosa: Cabrito assado com batatinhas assadas, arroz branco e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura Dieta: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura Mole: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura Pastosa: Farinha de pau de peixe com couve-flor e cenoura Sobremesa: Fruta da época</p>

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

