

EMENTA

SEMANA DE 16 A 22 DE MARÇO DE 2026

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

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 16 Março	Sopa: Legumes Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Geral (1): Carne grelhada com arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Mole: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Douradinhos no forno com arroz cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e frango Geral: Costeleta no forno com batatas assadas e repolho cozido Dieta: Costeleta no forno sem molho com batatas cozidas e repolho Mole: Costeleta no forno desfiada com batatas assadas e repolho Pastosa: Costeleta no forno com batatas assadas e repolho (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Terça-feira 17 Março	Sopa: Legumes Geral: Gratinado de peru com legumes e massa Dieta: Peru grelhado com massa cozida e couve flor Mole: Gratinado de peru desfiado com legumes e massa Pastosa: Gratinado de peru com legumes e massa (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 18 Março	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 19 Março	Sopa: Legumes Geral: Arroz de frango com salada de alface e cebola Dieta: Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida Mole: Arroz de frango desfiado com cenoura cozida Pastosa: Arroz de frango 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 20 Março	Sopa: Legumes Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino Geral (1): Fêvera grelhada com batatas cozidas e salada de alface e pepino Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e couve branca Mole: Meia desfeita de bacalhau com salada Pastosa: Meia desfeita de bacalhau com couve branca (triturado) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa (1): Sopa enriquecida com frango Geral: Abrótea no forno com arroz de legumes Dieta: Abrótea no forno sem molho com arroz branco e couve flor Mole: Abrótea no forno desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea no forno com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Sábado 21 Março	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 de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Fêvera grelhada com batatas cozidas, cebolada e brócolos Dieta: Fêvera grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Fêvera grelhada desfiada com batatas cozidas, cebolada e brócolos Pastosa: Fêvera grelhada com batatas cozidas, cebolada e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época
Domingo 22 Março	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

