

EMENTA

SEMANA DE 16 A 20 DE MARÇO DE 2026

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

Segunda 16 Março	Sopa: Legumes Geral: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta da época
Terça 17 Março	Sopa: Legumes Geral: Gratinado de peru com legumes e massa Dieta: Peru grelhado com massa cozida e couve flor Sobremesa: Fruta da época
Quarta 18 Março	Sopa: Legumes Geral: Carapau grelhado com batatas cozidas, molho verde e brócolos Dieta: Carapau grelhado com batatas cozidas e brócolos Sobremesa: Fruta da época
Quinta 19 Março	Sopa: Legumes Geral: Arroz de frango com salada de alface e cebola Dieta: Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época
Sexta 20 Março	Sopa: Legumes Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino Dieta: Pescada grelhada com batatas cozidas e couve branca Sobremesa: Fruta da época

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

Ementa elaborada por: Joana Maranhas | Nutricionista



Ementa aprovada por: