

EMENTA

SEMANA DE 6 A 12 DE ABRIL DE 2026

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 6 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Grelhada mista com arroz branco, feijão preto, ananás grelhado e salada de alface e cenoura Dieta: Fêvera grelhada com arroz branco e cenoura cozida Mole: Carnes grelhadas desfiadas com arroz branco e cenoura cozida Pastosa: Grelhada mista com arroz branco, feijão preto, ananás grelhado e cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Geral: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde Geral (º): Bife de frango grelhado com batatas cozidas e feijão verde Dieta: Abrótea cozida com batatas cozidas e feijão verde Mole: Abrótea no forno desfiada com batatas cozidas e feijão verde Pastosa: Abrótea no forno com batatas cozidas e feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Terça-feira 7 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Meia desfeita de bacalhau com salada de alface e pepino Geral (º): 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</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes e peru Geral: Farinha de pau com peru e couve flor Dieta: Farinha de pau com peru e couve flor Mole: Farinha de pau com peru desfiado e couve flor Pastosa: Farinha de pau com peru e couve flor (triturado) Sobremesa: Fruta da época ou aletria</p>
Quarta-feira 8 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Arroz de aves com salada de alface e cebola Dieta: Arroz de frango com curgete (ao natural) Mole: Arroz de aves com carnes desfiadas e curgete Pastosa: Arroz de aves com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com cenoura (ao natural) Mole: Massada de peixe desfiado com tomate e pimento Pastosa: Massada de peixe com tomate e pimento (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 9 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Salada russa (ervilhas, cenoura, feijão verde, batatas cozidas) com atum Geral (º): Bife de peru grelhado com salada russa Dieta: Abrótea cozida com batata cozida e feijão verde Mole: Salada russa com atum desfiado Pastosa: Salada russa com atum (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Bife de frango grelhado com arroz de legumes Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e brócolos Mole: Bife de frango grelhado desfiado com arroz de legumes Pastosa: Bife de frango grelhado com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 10 Abril	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Massa à lavrador Dieta: Carne cozida com massa cozida e cenoura Mole: Massa à lavrador com carnes desfiadas Pastosa: Massa à lavrador (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas e repolho Mole: Pescada cozida desfiada com batatas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 11 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Dieta: Solha grelhada com batatas cozidas e brócolos Mole: Solha grelhada desfiada com batatas cozidas, molho verde e brócolos Pastosa: Solha grelhada com batatas cozidas, molho verde e brócolos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Massa de peru com feijão verde Dieta: Massa de peru com feijão verde Mole: Massa de peru com feijão verde Pastosa: Massa de peru com feijão verde (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 12 Abril	<p>Sopa: Legumes Geral: Cozido de frango, enchidos, batata, cenoura e penca Dieta: Frango cozido com batata e cenoura Mole: Cozido de frango, enchidos, batata, cenoura e penca Pastosa: Cozido de frango, enchidos, batata, cenoura e penca (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa (º): Sopa enriquecida com peru Geral: Farinha de pau de pescada com curgete Dieta: Farinha de pau pescada com curgete Mole: Farinha de pau de pescada com curgete Pastosa: Farinha de pau com curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

