

EMENTA

SEMANA DE 18 A 24 DE MAIO DE 2026

- ERPI
- CD
- SAD
- Cantina Social
- Colaboradores

	ALMOÇO	JANTAR
Segunda-feira 18 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida Mole: Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas Pastosa: Omelete de queijo fiambre com arroz de ervilhas (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com abrótea Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Massada de peixe com tomate e pimento Dieta: Massada de peixe com repolho (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>
Terça-feira 19 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e feijão verde cozido Geral (1): Bife de peru grelhado com batata cozida e feijão verde cozido Dieta: Lombinhos de pescada grelhados com batata cozida e feijão verde cozido Mole: Lombinhos de pescada estufados desfiados com batata cozida e feijão verde cozido Pastosa: Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com frango Geral: Farinha de pau com frango e curgete Dieta: Farinha de pau com frango e curgete Mole: Farinha de pau com frango e curgete Pastosa: Farinha de pau com frango e curgete (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quarta-feira 20 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Massa com frango, brócolos e cogumelos Dieta: Frango grelhado com massa cozida e brócolos cozidos Mole: Massa com frango desfiado, brócolos e cogumelos Pastosa: Massa com frango, brócolos e cogumelos (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa de legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com pescada Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com frango Geral: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Dieta: Pescada cozida com batatas cozidas e repolho cozido Mole: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças Pastosa: Pescada cozida com batatas cozidas e hortaliças (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Quinta-feira 21 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e salada de tomate e cebola Geral ⁽¹⁾: Peru grelhado com arroz de feijão e salada Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão verde Mole: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e feijão verde cozido Pastosa: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Geral: Massa de peru com cenoura Dieta: Peru grelhado com massa cozida e cenoura cozida Mole: Massa de peru desfiado com cenoura (desfiadas) Pastosa: Massa de peru com cenoura (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira 22 Maio	<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 pescada Sopa ⁽¹⁾: Sopa enriquecida com peru Geral: Abrótea grelhada com arroz de legumes Dieta: Abrótea grelhada com arroz branco e repolho cozido Mole: Abrótea grelhada desfiada com arroz de legumes Pastosa: Abrótea grelhada com arroz de legumes (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Sábado 23 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Badejo no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa Geral ⁽¹⁾: Carne estufada com arroz de cenoura, salada de alface e couve roxa Dieta: Badejo no forno sem molho com arroz de cenoura e feijão verde cozido Mole: Badejo no forno desfiados com arroz de cenoura e salada de alface Pastosa: Badejo no forno com arroz de cenoura e feijão verde cozido (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Legumes Sopa enriquecida: Sopa de legumes com peru Geral: Fêveras grelhadas com batatas cozidas e salada de alface, tomate e cebola Dieta: Fêvera grelhada com batatas cozidas e couve flor cozida Mole: Fêvera grelhada desfiada com batatas cozidas e salada de alface Pastosa: Fêvera grelhada com batatas cozidas e couve flor cozida (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>
Domingo 24 Maio	<p>Sopa: Legumes Geral: Frango assado com arroz branco, batatas e salada de tomate e alface Dieta: Frango assado sem molho com batata cozida e couve coração Mole: Frango assado desfiado com arroz branco, batata e salada de alface e tomate Pastosa: Frango assado com arroz branco, batata e couve coração (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 de peixe com curgete e alho francês Dieta: Farinha de pau de peixe com curgete Mole: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês Pastosa: Farinha de pau de peixe com curgete e alho francês (triturado) Sobremesa: Fruta da época</p>

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas

Alergénios: informe-se junto da nossa equipa

