

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 29 DE SETEMBRO A 03 DE OUTUBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
<p><b>Sopa:</b> Couve Flor</p> <p><b>Prato:</b> Carne de vaca estufada com esparguete e legumes (ervilha e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão branco</p> <p><b>Prato:</b> Pescada estufada com arroz de legumes (ervilha e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho Francês</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau no forno com batata assada e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Sexta-feira	
<p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Entrecosto assado no forno com massa cotovelos e ervilhas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 05/09/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável: **Amélia Ferreira**



# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
<p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Bifinho de peru grelhado com arroz de feijão branco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho Francês</p> <p><b>Prato:</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, ovo e atum).</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Coxinhas de frango estufadas com esparguete e salada de cenoura</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Sopa: Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea com batata cozida e legumes (cenoura e coração)</p> <p><b>Sobremesa:</b> logurte</p>
Sexta-feira	<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 05/09/2025</b></p>
<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Rojões com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável: **Amélia Ferreira**



# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
<p><b>Sopa:</b> Couve Flor</p> <p><b>Prato:</b> Febras de porco grelhadas com arroz seco e salada de tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Pescada com batata cozida e grão bico e ovo</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p><b>Sopa:</b> Coração</p> <p><b>Prato:</b> Almondegas com esparguete e cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Salmão grelhado com arroz de legumes (couve flor)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Sexta-feira	<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 05/09/2025</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável: **Amélia Ferreira**

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete à Bolonhesa com cenoura rapada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Couve-Lombarda</p> <p><b>Prato:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão branco.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p><b>Sopa:</b> Couve flor</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Prato:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Filetes no forno com arroz seco e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Sexta-feira	<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 05/09/2025</b></p>
<p><b>Sopa:</b> Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Frango assado no forno com massa esparguete e legumes (cenoura e ervilha).</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável: **Amélia Ferreira**

# EMENTA

## EMENTA PARA A SEMANA DE 27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Carne de vaca estufada com batata e legumes (cenoura e ervilha)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Couve-Lombarda</p> <p><b>Prato:</b> Salada de Feijão-frade com atum e ovo</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p><b>Sopa:</b> Couve flor</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de Frango grelhados com massa espiral e legumes (macedónia)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	<p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Pescada com batata cozida e legumes (feijão verde e cenoura).</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>
Sexta-feira	<p><b>Elaborado por:</b></p> <p><b>Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 05/09/2025</b></p>
<p><b>Sopa:</b> Grão de Bico</p> <p><b>Prato:</b> Bifanas grelhados com arroz seco e salada de tomate e pepino</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da Época</p>	

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável: **Amélia Ferreira**