



EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 05 A 09 DE JANEIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Abóbora Prato: Bifinhos de frango grelhadas com arroz seco e salada de tomate e pimento Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Courgette Prato: Pescada cozida com batata cozida e grão-de-bico Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Espinafres Prato: Massa à bolonhesa com salada de cenoura. Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato: Salada de feijão-frade (Atum e ovo) com arroz seco Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	
Sopa: Feijão Branco Prato: Perú assado no forno com batata assada e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 09/12/2025

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

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 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de Cenoura Prato: Bife de perú grelhados com arroz seco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Alho francês Prato: Salada Russa (batata, ervilha, cenoura, ovo e atum) Sobremesa: Iogurte
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Couve-Flor Prato: Frango estufado com massa espiral e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato: Salmão grelhado com arroz de legumes Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa: Penca Prato: Jardineira Sobremesa: Fruta da época	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 09/12/2025

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

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 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de legumes Prato: Frango assado no forno com massa espiral e legumes (macedónia) Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão Vermelho Prato: Abrótea cozida com batata cozida e couve lombarda. Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Brócolos Prato: Carne de vaca estufada com massa cotovelo e ervilhas Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Abóbora Prato: Filetes de pescada fritos com arroz de feijão Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	
Sopa: Alho Francês Prato: Bifes de frango grelhados com arroz seco e salada de tomate e pimento Sobremesa: Fruta da Época	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 09/12/2025

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

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 26 A 30 DE JANEIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Feijão Branco Prato: Bifanas com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Courgette Prato: Pescada cozida com batata e cenoura Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Brócolos Prato: Almondegas com massa de esparguete e ervilhas Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Abóbora Prato: Abrótea estufada com arroz de legumes Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 09/12/2025
Sopa: Espinafres Prato: Rojões com arroz seco e salada de tomate e pepino. Sobremesa: Fruta da época	

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

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**