

EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 03 A 07 DE NOVEMBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de Cenoura Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Alho francês Prato: Pescada cozida com batata e grão-de-bico e ovo Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Brócolos Prato: Febras de porco grelhadas com massa espirais e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de legumes Prato: Salmão grelhado com arroz de legumes (ervilha e cenoura) Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 03/10/2025
Sopa: Espinafres Prato: Bifinhos de peru com arroz de feijão vermelho 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 rijá, 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 10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira <i>São Martinho</i>
Sopa: Inteira Prato: Salada Russa (batata, ervilha, cenoura, ovo e atum) Sobremesa: Fruta da Época	<i>Sopa: Feijão branco</i> <i>Prato: Rojões com arroz seco e salada de tomate</i> <i>Sobremesa: Castanhas</i> 
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Coração Prato: Pescada estufada com batata cozida e repolho Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato: Almôndegas estufadas com massa esparguete e cenoura rapada Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa: Couve flor Prato: Frango estufado com arroz seco e salada de tomate e pepino Sobremesa: Fruta da época	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 08/10/2025

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 17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Brócolos Prato: Costeletas de porco estufadas com massa cotovelo e cenoura rapada Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Creme de Cenoura Prato: Filetes de pescada fritos com arroz de feijão. Sobremesa: Fruta da época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho francês Prato: Coxinhas de frango assado com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Penca Prato: Abrótea cozida com batata cozida e legumes (cenoura e brócolos) Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 03/10/2025
Sopa: Courgette Prato: Bifinhos de peru com massa espiral e macedónia 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 rijia, 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 24 A 28 DE NOVEMBRO DE 2025

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Couve Flor Prato: Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura e ervilha) Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Couve-Lombarda Prato: Bacalhau com batata cozida e couve lombarda Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Abóbora Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de tomate e pepino Sobremesa: Fruta da Época	Prato: Espinafres Prato: Feijão-Frade com atum e ovo Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 03/10/2025
Sopa: Feijão Branco Prato: Entrecosto no forno com massa cotovelos e ervilhas Sobremesa: Fruta da Época	

Nota: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém 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**