



EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 02 A 06 DE FEVEREIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de Legumes Prato: Bifinhos de Frango grelhados com arroz seco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Alho Francês Prato: Pescada cozida com batata cozida e cenoura Sobremesa: Gelatina
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Inteira Prato: Carne vaca estufada com massa cotovelos e ervilhas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato: Pataniscas com arroz de feijão Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	
Sopa: Espinafres Prato: Bifanas com massa espiral e macedónia Sobremesa: Fruta da Época	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 12/01/2026

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 09 A 13 DE FEVEREIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
<p>Sopa Creme de Cenoura</p> <p>Prato: Jardineira</p> <p>Sobremesa: Fruta da Época</p>	<p>Sopa: Alho francês</p> <p>Prato: Abrótea estufada com arroz de legumes (ervilha e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Iogurte</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p>Sopa: Feijão Branco</p> <p>Prato: Rojões à moda do Minho</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>Sopa: Brócolos</p> <p>Prato: Bacalhau com batata cozida e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>
Sexta-feira	
<p>Sopa Feijão Branco</p> <p>Prato: Bifes de Peru grelhados com arroz seco e salada de alface</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p><u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira</p> <p>Aos 12/01/2026</p>

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 16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
<p>Sopa: Couve Flor</p> <p>Prato: Esparguete à Bolonhesa com cenoura rapada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p>	<p>FERIADO</p> <p>CARNAVAL</p>
Quarta-feira	Quinta-feira
<p>Sopa: Penca</p> <p>Prato: Pescada cozida com batata cozida e cenoura</p> <p>Sobremesa: Fruta da Época</p>	<p>Sopa: Brócolos</p> <p>Prato: Frango assado com arroz seco e salada de tomate e pimento</p> <p>Sobremesa: Fruta da Época</p>
Sexta-feira	
<p>Sopa: Creme de Legumes</p> <p>Prato: Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo)</p> <p>Sobremesa: Fruta da Época</p>	<p><u>Elaborado por:</u></p> <p>Amélia Ferreira</p> <p>Aos 09/12/2025</p>

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 23 A 27 DE FEVEREIRO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Coração Prato: Perú assado com batata assada e cenoura rapada Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Creme de Cenoura Prato: Filetes de pescada estufados com arroz de feijão vermelho Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa Feijão Branco Prato: Almôndegas de vaca com esparguete e salada de tomate Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Inteira Prato: Bifinhos de Frango grelhados com arroz seco e salada mista Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	
Sopa: Espinafres Prato: Abrótea com batata cozida e grão de bico e ovo Sobremesa: Fruta da época	<u>Elaborado por:</u> Amélia Ferreira Aos 12/01/2026

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**