

EMENTA

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

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de Legumes Prato: Fêveras grelhadas com massa cotovelos e macedónia Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Brócolos Prato: <i>Salada de Feijão frade com atum e ovo e arroz seco</i> Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Inteira Prato: Bifinhos de Perú grelhados com arroz seco e salada de tomate e pepino Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato: Esparguete à bolonhesa com cenoura rapada Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 13/02/2026
Sopa: Espinafres Prato: <i>Abrótea estufada com batata cozida e cenoura</i> 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**

EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 09 A 13 DE MARÇO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa Creme de legumes Prato: Bifinhos de peru grelhado com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Couve-Flor Prato: Pescada cozida com batata e grão de bico e ovo Sobremesa: Iogurte
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Coração Prato: Rojões à moda do Minho Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão Branco Prato: Carne de vaca com massa esparguete e legumes (ervilha e cenoura) Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 09/01/2026
Sopa: Espinafres Prato: Pataniscas com arroz de feijão 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 rijas, 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 MARÇO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Brócolos Prato: Bifanas com arroz seco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato: Abrótea estufada com arroz de legumes (ervilha e cenoura) Sobremesa: Iogurte
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Creme de cenoura Prato: Perú assado com esparguete e cenoura rapada. Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Inteira Prato: Bifinhos de frango grelhados com arroz de feijão branco Sobremesa: Fruta da Época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 09/02/2026
Sopa: Grão de Bico Prato: Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo) 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 rijas, 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 MARÇO DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Couve Lombarda Prato: Bifinhos de Frango grelhado com arroz seco e salada de tomate Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Alho Francês Prato: Bacalhau com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e coração) Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Abóbora Prato: Entrecosto de porco assado com massa cotovelos e macedónia Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Feijão Vermelho Prato: Carne de vaca estufada com esparguete e cenoura. Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 09/02/2026
Sopa: Espinafres Prato: Pescada com batata cozida e cenoura 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**

EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 30 MARÇO A 03 ABRIL DE 2026

Segunda-feira	Terça-feira
Sopa: Creme de Cenoura Prato: Fêveras de porco grelhadas com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Couve flor Prato: Pescada com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e coração) Sobremesa: Fruta da Época
Quarta-feira	Quinta-feira
Sopa: Alho Francês Prato: Bifinhos de peru com massa espiral e salada de tomate Sobremesa: Fruta da Época	Sopa: Feijão branco Prato: Almondegas com esparguete e cenoura. Sobremesa: Fruta da época
Sexta-feira	Elaborado por: Amélia Ferreira Aos 09/02/2026
FERIADO SEXTA-FEIRA SANTA	

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**