



EMENTA SEMANAL

25 A 31 DE MAIO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira | Sábado | Domingo | |
|--------|-----------|---|---|--|---|---|---|---|
| ALMOÇO | Sopa | Creme de cenoura | Espinafres | Brócolos | Creme de couve-flor | Agrião | Couve-lombarda | Alho francês |
| | Geral | Cubos de porco de alguidar com batata corada e salada mista ¹² | Arroz de peixe com frutos do mar e salada ^{2,4,14} | Hambúrguer de cebolada com massa espiral e grelos salteados ^{1,3,6,12} | Solha frita com açorda de alho e coentros e salada ^{1,3,4} | Frango assado com arroz de cenoura e salada mista ¹² | Salada primavera de pescada ^{3,4} | Peru estufado com arroz branco e salada ¹² |
| | Dieta | Perna de frango no forno simples com batata corada e salada de alface | Arroz de pescada simples com salada ⁴ | Hambúrguer de novilho grelhado com massa e grelos cozidos ^{1,3,6,12} | Solha no forno ao natural com batata cozida e salada ⁴ | Frango assado no forno simples com arroz de cenoura e salada | Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴ | Perna de peru no forno ao natural com arroz branco e salada |
| | Sobremesa | Maçã | Gelado ⁷ | Banana | Pera | Laranja | Melancia | Pera assada |
| JANTAR | | Canja ³ + Acompanhamento | Espinafres | Brócolos | Creme de couve-flor | Sopa de peixe ⁴ + Acompanhamento | Couve-lombarda | Sopa camponesa ^{1,3,6,10} + Acompanhamento |
| | Geral | | Coelho à Caçador com batata cozida e salada mista ¹² | Peixe-espada com molho à espanhola, batata assada e salada mista ^{4,12} | Omelete mista com salada mista ^{1,3,6,7,12} | | Tiras de porco salteadas com cogumelos, arroz de legumes e salada ¹² | |
| | Dieta | | Coelho estufado simples com batata cozida e salada mista | Peixe-espada no forno com batata assada e salada mista ⁴ | Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista ^{1,3,6,12} | | Bife grelhado com arroz de legumes e salada | |
| | Sobremesa | Pera | Kiwi | Gelatina | Abacaxi | Banana | Pera | Maçã cozida |

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos