



EMENTA SEMANAL

01 A 07 DE JUNHO DE 2026



ELABORADA PELAS NUTRICIONISTAS
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura	Caldo verde ¹²	Espinafres	Cenoura e <i>courgette</i>	Abóbora	Feijão-verde	Grelós
	Geral	<i>Chilli Beans</i> com arroz branco e salada ¹²	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴	Frango de fricassé com esparguete e salada ^{1,3,6,10,12}	Jaquinzinho frito com arroz de tomate e salada ^{1,4,12}	Entremeada à Padeiro com batata assada e salada ¹²	Salada de paloco com grão, ovo cozido, batata, cenoura e salsa ^{3,4}	Arroz à Valenciana com salada mista ^{1,6,12}
	Dieta	Pernas de frango cozidas com arroz branco e salada ¹²	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴	Frango estufado simples com esparguete e salada ^{1,3,6,10}	Carapau no forno com batata cozida e salada ⁴	Frango cozido com batata assada e cenoura ¹²	Salada de paloco com batata e cenoura cozida ⁴	Arroz de frango simples com salada
	Sobremesa	Gelado ^{1,7}	Pera	Melancia	Banana	Laranja	Maçã assada	Melancia
JANTAR	Sopa	Creme de cenoura	Sopa de ovo ^{1,3,6,10} + Acompanhamento	Espinafres	Cenoura e <i>courgette</i>	Abóbora	Feijão-verde	Grelós
	Geral	Ovas cozida com azeite e coentros, batata e feijão-verde cozidos ⁴		Red-fish no forno com batata e salada mista ^{4,12}	Cubos de porco estufado com lombardo, cenoura e massa ^{1,3,6,7,12}	Sopa de peixe ^{1,3,4} + Acompanhamento	Almondegas de aves estufadas com massa e salada ^{1,3,6,10,12}	Salada de pota ^{2,4,14}
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido ⁴		Red-fish no forno ao natural com batata e salada mista ^{4,12}	Pernas de frango cozida com massa e salada ^{1,3,6,10}		Almondegas de aves estufadas simples com massa e salada ^{1,3,6,10,12}	Pescada no forno ao natural com batata e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Banana	Abacaxi	Gelatina	Pera	Maçã	Banana	Kiwi

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alérgenos: 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