



EMENTA SEMANAL: 4 A 10 DE MAIO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Legumes	Creme couve-flor	Nabiças	Cenoura	Espinafres	Brócolos	Grelos
	Geral	Frango assado com arroz branco, batata frita e salada ¹²	Paloco à Gomes de sá com salada de tomate ^{3,4,12}	Bifanas de Porco de cebolada com massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3,12}	Caril de frango com arroz branco e salada mista ⁷	Carapaus com molho à espanhola, batata cozida e salada mista ⁴
	Dieta	Frango assado simples com arroz branco e salada ¹²	Salada de paloco simples com batata e feijão verde e cenoura ^{4,12}	Perna de frango simples com massa e cenoura ^{1,3,6,10,12}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Picadinho simples com esparguete e salada mista ^{1,3,12}	Bife Grelhado com arroz branco e salada mista ¹²	Pescada no forno simples com batata cozida e salada mista ⁴
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Clementina	Gelatina	Laranja	Abacaxi
JANTAR	Sopa	Legumes	Canja ^{1,3}	Nabiças	Sopa à lavrador ^{6,7,12}	Espinafres	Sopa de peixe ⁴	Grelos
	Geral	Empadão de atum com salada mista ^{3,4,12}		Pota à lagareiro com arroz branco e salada mista ^{1,2,4,12,14}		Red fish no forno com batata e legumes ⁴		Perna de peru assada com arroz de cenoura e legumes
	Dieta	Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde ⁴		Arroz de peixe simples com salada mista ^{4,12}		Red fish no forno simples com batata e legumes ⁴		Perna de peru no forno simples com arroz de cenoura e legumes
	Sobremesa	Maçã golden	Pera	Maçã assada	Pera cozida	Maçã	Kiwi	Maçã vermelha

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