



# EMENTA SEMANAL

## 11 A 17 DE MAIO DE 2026



ELABORADO PELA NUTRICIONISTA  
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALM OCO	Sopa	Creme de cenoura	Couve-flor	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	Creme de ervilhas	Espinafres	Couve coração	Feijão-verde
	Geral	Pá de porco no forno com esparguete e salada de alface e tomate <sup>1,3,6,10</sup>	Pescada de cebolada com batata e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>	Perna de peru no forno com laranja, massa espiral e salada de alface e tomate <sup>1,3,6,10</sup>	Filetes de pescada à portuguesa com arroz de grelos e salada <sup>4,12</sup>	Frango assado com <i>mix</i> de batata e batata doce assada, salada mista <sup>12</sup>	Salada de feijão frade com atum, batata, ovo, cebola, salsa <sup>3,4,12</sup>	Cubos de porco estufados com massa e salada <sup>1,3,6,10,12</sup>
	Dieta	Frango cozido com esparguete e salada <sup>1,3,6,10</sup>	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	Perna de peru no forno ao natural com massa espiral e salada <sup>1,3,6,10</sup>	Filetes de pescada no forno ao natural com arroz e grelos cozidos <sup>4</sup>	Frango assado ao natural com batata assada e salada	Peixe cozido com batata e legumes <sup>4</sup>	Frango cozido simples com massa e salada <sup>1,3,6,10</sup>
	Sobremesa	Gelatina	Maçã	Laranja	Abacaxi	Banana	Clementina	Doce <sup>1,3,7</sup>
JAN TAR	Sopa	Sopa de ovo com legumes <sup>3</sup> + Acompanhamento	Couve-flor	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	Creme de ervilhas	Espinafres	Canja <sup>1,3,6,10</sup>	Feijão-verde
	Geral		Rolo de carne simples com arroz de coentros, salada de tomate <sup>1,3,6,10,12</sup>	Açorda de peixe com coentros <sup>1,3,4,7,12</sup>	Sopa camponesa <sup>1,3,6,10</sup> + Acompanhamento	Lasanha de legumes <sup>1,3,6,7,10,12</sup>		Arroz de peixe com coentros e salada <sup>4</sup>
	Dieta		Frango cozido com arroz de coentros e salada de tomate	Peixe cozido com batata e legumes cozidos <sup>4</sup>		Pescada no forno com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>		Arroz de peixe simples com salada <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pera	Kiwi	Pera	Maçã cozida	Maçã	Banana	Pera assada

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