



# EMENTA SEMANAL

## 18 A 24 DE MAIO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS  
JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura	Caldo verde <sup>6,12</sup>	Juliana	Espinafres	Abóbora	Couve-flor	Feijão-verde
	Geral	Pernil de Porco assado com Arroz branco e salada mista <sup>12</sup>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada mista <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</small>	Frango estufado com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>1,3,6,10,12</sup>	Empadão de atum e espinafres <sup>3,4,7</sup>	Iscas com elas (com batata cozida) e salada mista <sup>12</sup>	Carapaus grelhado com açorda e salada <small>1,3,4,7,12</small>	Almôndegas mistas de tomatada com massa e salada mista <small>1,3,6,7,10,12</small>
	Dieta	Frango cozido com arroz branco e couve-flor	Pescada cozida com batata e salada <sup>4,12</sup>	Frango estufado simples com esparguete e cenoura <sup>1,3,6,10</sup>	Pescada ao natural com esmagado de batata e salada <sup>4,12</sup>	Frango cozido com arroz e salada de alface <sup>12</sup>	Carapaus grelhados com batata e salada <small>4,12</small>	Picadinho de frango simples com massa e salada mista <small>1,3,6,10,12</small>
	Sobremesa	Pera	Clementina	Maçã royal gala	Salada de fruta	Laranja	Banana	Gelatina
JANTAR	Sopa	Sopa de peixe <sup>4</sup> + acompanhamento	Caldo verde <sup>6,12</sup>	Juliana	Canja <sup>1,3</sup> + acompanhamento	Abóbora	Couve Flor	Sopa de legumes com ovo <sup>3</sup> + acompanhamento
	Geral		Bifanas de Porco com Puré de batata e cenoura <sup>7,12</sup>	Peixe-espada grelhado com batata e grelos salteados <sup>4,12</sup>		Red fish no forno com arroz de cenoura e salada <sup>4,12</sup>	Fingers de Frango com arroz de ervilhas e salada mista <small>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</small>	
	Dieta		Frango assado natural com Esmagado de batata e cenoura	Peixe-espada grelhado com batata cozida e grelos cozidos <sup>4</sup>		Red-fish assado ao natural com arroz branco e salada <sup>4,12</sup>	Tiras de frango estufadas ao natural com arroz de ervilhas e salada mista <sup>12</sup>	
	Sobremesa	Maçã golden	Gelatina	Pera	Pera	Banana	Pera cozida	Kiwis

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