



EMENTA SEMANAL:

29 DE JUNHO A 05 DE JULHO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS

JOÃO CAREPA 3446N

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Cenoura	Crepe couve-flor	Nabiças	Legumes	Brócolos	Caldo verde ^{6,12}	Grelas
	Geral	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^{1,3,6,10,12}	Paloco gratinado com salada mista ^{3,7,12}	Frango Estufado com arroz de ervilhas e salada mista ¹²	Empadão de peixe à Florentina ^{4,7}	Salada de Frango Primavera (massa, milho, frango, cenoura) ^{1,3,6,10,12}	Pescada Cozida com Batata e Legumes ⁴	Costeletas à Salsicheiro com massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}
	Dieta	Frango cozido com esparguete e salada mista ^{1,3,6,10,12}	Salada de Paloco com batata, cenoura e legumes ⁴	Frango estufado simples com arroz de ervilhas e salada mista ¹²	Pescada Cozida com Batata e espinafres salteados ⁴	Salada de Frango Primavera (massa, milho, frango, cenoura) ^{1,3,6,10,12}	Pescada Cozida com Batata e Legumes ⁴	Frango cozido com massa e salada mista ^{1,3,6,10,12}
	Sobremesa	Abacaxi	Laranja	Banana	Melancia	Gelado ^{1,3,7}	Nectarinas	Melão
JANTAR	Sopa	Sopa de peixe ⁴ + acompanhamento	Crepe couve-flor	Nabiças	Canja de frango ^{1,3,6,10} + acompanhamento	Brócolos	Sopa de peixe ⁴	Sopa à Lavrador ^{1,3,6,10} + acompanhamento
	Geral		Omelete mista com arroz e salada mista ^{3,12}	Filete de pescada com molho de limão, batata e legumes ⁴		Tomatada à Alentejana ³	Empadas de galinha com arroz de cenoura e salada mista ^{1,3,6,12}	
	Dieta		Ovos mexidos simples com arroz e salada mista ^{3,12}	Filete de pescada com molho de limão, batata e legumes ⁴		Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Frango cozido com arroz de cenoura e salada mista ¹²	
	Sobremesa	Maçã golden	Pera	Maçã assada	Pera cozida	Maçã	Kiwi	Banana

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