



EMENTA SEMANAL

13 A 19 DE JULHO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Creme de cenoura	Espinafres	Juliana	Caldo verde ^{6,12}	Creme de courgette com coentros	Agrião	Primavera
	Geral	Frango assado com laranja e alecrim, massa espiral e salada mista ^{1,6,10}	Jaquinzinhos fritos com arroz de tomate e salada mista ^{1,4}	Pá de porco no forno com massa e salada mista ^{1,6,10,12}	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos ^{4,12}	Massa salteada com frango, milho, tomate e azeitonas ^{1,3,6,10}	Salada de grão-de-bico com atum, cebola e salsa ⁴	Peito de peru grelhado com molho de mostarda e mel, arroz e salada ^{1,3,6,9,10,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com massa espiral e salada ^{1,6,10}	Pescada no forno ao natural com batata e salada ⁴	Perna de frango cozida com massa e salada mista ^{1,6,10}	Carapau grelhado com batata e salada ⁴	Massa de frango simples e salada ^{1,6,10}	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Peito de peru grelhado com arroz e salada
	Sobremesa	Melancia	Laranja	Nectarina	Arroz doce ^{1,3,7}	Melão	Maçã	Melancia
JANTAR		Sopa à camponesa ^{6,7,12} + Acompanhamento	Espinafres	Juliana	Caldo verde ^{6,12}	Sopa de ovo ³ + Acompanhamento	Agrião	Primavera
	Geral		Omelete mista com arroz de legumes ^{3,6,7,12}	Red-fish de cebolada com batata assada e salada ^{4,12}	Lasanha de carne mista salada mista ^{1,3,6,7,10,12}		Nuggets de frango no forno com arroz e salada ^{1,10}	Abrótea no forno com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Dieta		Omelete simples com arroz de legumes ³	Red-fish no forno ao natural com batata assada e salada ⁴	Perna de frango cozida com massa e salada mista ^{1,3,6,10}		Perna de frango cozida com arroz e salada	Abrótea no forno com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Banana	Pera	Gelatina	Maçã	Kiwi	Pera	Maçã cozida

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