



EMENTA SEMANAL

20 A 26 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	Grelos	Coentros	Feijão e couve	Espinafres	Legumes	Abóbora
	Geral	Meia desfeita de Paloco ⁴	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ¹²	Filetes de pescada panados com açorda de alho e coentros e salada mista ^{1,3,4,7,12}	Salada fria de frango com massa e legumes ^{1,3,6,10}	Jardineira de Porco ¹²	Salada de atum com feijão frade e ovo ^{3,4}	Bacalhau Espiritual com salada mista ^{1,3,4,7}
	Dieta	Salada simples de paloco com batata e cenoura ⁴	Frango no forno ao natural com arroz e salada de alface e tomate ¹²	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e cenoura ⁴	Frango cozido com massa e legumes ^{1,3,6,10}	Cubos de frango cozidos com batata e macedónia	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	Pescada no forno simples com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Mirtilos	Nectarinas	Melancia	Laranja	Melão	Abacaxi	Maçã
JANTAR	Sopa	Cenoura	Grelos	Coentros	Feijão e couve	Feijão e couve	Canja ^{1,3} + Acompanhamento	Sopa de Peixe ⁴ + Acompanhamento
	Geral	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3,6,10,12}	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e couve ⁴	Strogonoff de porco com arroz branco e salada mista ^{7,12}	Carapaus grelhados com molho à espanhola, batata cozida e salada de alface e tomate ^{4,12}	Filete de salmão com molho de limão e arroz branco, com salada mista ^{4,12}		
	Dieta	Picadinho simples com esparguete e salada mista ^{1,3,6,10,12}	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e couve ⁴	Tiras de frango cozidas com arroz e salada mista ¹²	Carapau grelhado com batata e salada de alface ⁴	Filete de pescada simples com arroz branco, com salada mista ^{4,12}		
	Sobremesa	Pera	Maçã assada	Gelatina	Kiwi	Banana	Gelatina	Pêssego

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