



EMENTA SEMANAL

31 DE AGOSTO A 6 DE SETEMBRO 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 legumes	Feijão-verde	Feijão	Abóbora com massinha ^{1,6,10}	Couve-portuguesa	Agrião	Creme de courgette
	Geral	Ervilhas com ovos escalfados, bacon, arroz branco e salada mista ^{3,6,10,12}	Solha no forno com batata e feijão-verde salteado com cenoura ⁴	Frango assado com laranja, massa espiral e salada ^{1,6,10}	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho ⁴	Strogonoff de porco com arroz de cenoura e salada mista ¹²	Jardineira de pota ^{2,4,12,14}	Costeletas de cebolada com esparguete e salada ^{1,6,10,12}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada	Solha no forno ao natural com batata e feijão-verde cozido ⁴	Frango assado ao natural com massa espiral e salada mista ^{1,6,10}	Pescada cozida com batata, cenoura e repolho cozido ⁴	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada mista	Pescada cozida com macedónia de legumes ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete e salada ^{1,6,10}
	Sobremesa	Laranja	Pêssego	Melão	Banana	Melancia	Abacaxi	Melão
JANTAR	Sopa	Creme de legumes	Feijão-verde	Feijão	Abóbora com massinha ^{1,6,10}	Couve-portuguesa	Canja ^{1,6,10+} Acompanhamento	Creme de courgette
	Geral	Açorda de peixe com coentros ^{1,3,4,7,12}	Perna de peru estufada, massa e salada ^{1,3,6,10}	Filete de pescada no forno com alho e coentros, batata assada e salada ⁴	Pernas de frango de tomatada com arroz branco e salada ¹²	Massa salteada com salmão, cenoura e espinafres ^{1,4,6,10}		Abrótea no forno com batata, cenoura e couve-flor cozida ⁴
	Dieta	Peixe cozido com batata e legumes cozidos ⁴	Perna de peru estufada simples com cogumelos, massa e salada ^{1,3,6,10}	Filete de pescada assado ao natural com batata assada e salada ⁴	Perna de frango cozida com arroz branco e salada	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴		Abrótea cozida com batata, cenoura e couve-flor cozida ⁴
	Sobremesa	Nectarina	Maçã cozida	Gelatina	Pera	Maçã	Banana	Pera

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 Tremoyo; 14 Moluscos