



EMENTA SEMANAL

07 A 13 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 ervilhas	Grelós	Alho-francês e cenoura	Feijão-verde	Abóbora e coentros	Couve-lombarda com feijão	Couve-flor
	Geral	Pescada cozida com todos ^{3,4}	Moelas estufadas com arroz branco e salada mista ¹²	Paloco com natas e salada mista ^{2,4,6,7,12,14}	Peito de peru no forno com massa espiral e salada mista ^{1,6,10,12}	Empadão de atum com espinafres e salada mista ^{4,6,7,12}	Arroz de aves à Antiga com salada ^{1,6,10,12}	Massa à pescador com frutos do mar e salada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}
	Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura, feijão-verde e ovo cozido ^{3,4}	Perna de frango no forno ao natural com arroz branco e salada mista	Salada de paloco (batata, cenoura e brócolos) ^{2,4,14}	Peito de peru no forno simples com massa espiral e salada ^{1,6,10}	Pescada cozida com batata e espinafres cozidos ⁴	Arroz de peru simples com salada	Massa simples de pescada com salada ⁴
	Sobremesa	Gelado ^{1,6,7}	Uvas	Melancia	Melão	Laranja	Nectarina	Gelatina
JANTAR	Sopa	Creme de ervilhas	Grelós	Alho-francês e cenoura	Sopa de peixe ⁴ + Acompanhamento	Abóbora e coentros	Couve-lombarda com feijão	Couve-flor
	Geral	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura, salada ^{1,3,6,7,12}	Filetes de pescada no forno com batata cozida e espinafres salteados ^{4,12}	Cubos de porco à primavera com esparguete ^{1,6,10,12}		Pernas de frango no forno com arroz de coentros salada mista ¹²	Filete de salmão no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Omelete mista com arroz branco e salada ^{1,3,6,10,12}
	Dieta	Hambúrguer no forno com arroz de cenoura, salada ^{1,3,6,7,12}	Filetes de pescada no forno ao natural com batata e espinafres ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes cozidos ^{1,6,10}		Pernas de frango no forno ao natural com arroz de coentros e salada	Filete de salmão no forno ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Omelete simples com arroz branco e salada ³
	Sobremesa	Pera	Banana	Nectarina	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