



EMENTA SEMANAL

19 A 25 DE OUTUBRO DE 2026



ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS
ANA CATARINA PEQUITO (5758N)

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
ALMOÇO	Sopa	Cenoura	Espinafres	Caldo verde ^{6,7,12}	Nabiças	Couve-flor	Couve coração	Feijão-verde
	Geral	Cubos de porco à xadrez (cenoura, brócolos, pimentos, molho de soja) com arroz branco ⁶	Feijoada de pota ^{2,4,12,14}	Frango guisado com massa e salada de tomate e cenoura ripada ^{1,3,6,10,12}	Peixe-espada no forno com batata assada e grelos salteados ^{4,12}	Arroz de aves à antiga com salada mista ^{1,6,10,12}	Delícia de atum gratinada com salada mista ^{4,6,7}	Pá de porco com molho de mostarda e mel, arroz e salada ^{1,12}
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada ¹²	Pescada grelhado com arroz e hortaliça cozida ⁴	Frango assado ao natural com massa e salada ^{1,3,6,10,12}	Peixe-espada no forno com batata e grelos cozidos ^{4,12}	Arroz de frango simples e cenoura ralada	Peixe cozido com batata e legumes ⁴	Bife de frango grelhado com arroz e salada ¹²
	Sobremesa	Maçã	Clementinas	Pera	Laranja	Dióspiro	Maçã assada	Banana
JANTAR	Sopa	Cenoura	Espinafres	Caldo verde ^{6,7,12}	Nabiças	Couve-flor	Canja ^{1,3,6,10} + Acompanhamento	Feijão-verde
	Geral	Pescada estufada com camarão, batata cozida e salada ^{4,12}	Grelhada mista com esparguete ao alho, salada de tomate ^{1,6,10,12}	Açorda de peixe com salada ^{1,3,4}	Moelas de frango estufadas com arroz e salada mista ¹²	Red fish no forno com batata corada e salada mista ⁴		Pescada no forno com tomate e pimentos, batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida e salada ⁴	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate ^{1,6,10,12}	Pescada cozida com batata e legumes cozidos ⁴	Bife grelhado com arroz e salada	Red fish simples no forno com batata corada e salada ⁴		Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozido ⁴
	Sobremesa	Banana	Uvas	Gelatina	Kiwi	Pera	Clementina	Maçã

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 Tremço; 14 Moluscos