



EMENTA 1

Semana de 15 a 21 de Junho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de legumes e massinhas	Sopa	Sopa de alface	
	Peixe	Peixe espada grelhada com batata e brocolos	Prato	Pescada à zé do pipo com puré de batata	
	Carne	Bife de frango com arroz e batata frita			
	Sobremesa	fruta e Arroz doce	Sobremesa	Fruta e Pudim flan	
3ª	Sopa	Sopa de feijão com lombardo	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Filetes dourados com salada russa	Prato	Frango estufado com esparguete	
	Carne	Carne de porco à Portuguesa com arroz			
	Sobremesa	Fruta e bolo de cenoura	Sobremesa	Fruta e Salada de fruta	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de ervilhas	
	Peixe	Peixe á brás	Prato	Costeletas de porco estufadas com arroz branco	
	Carne	Lasanha de vitela com salada			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de caramelo	Sobremesa	Fruta ou Maçã assada	
5ª	Sopa	Sopa de grão com couve lombardo	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Empadão de atum com espinafres	Prato	Badejo assado no forno com batata assada e legumes	
	Carne	Frango de caril com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou bolo de canela	
6ª	Sopa	Sopa de couve Portuguesa	Sopa	Canja	
	Peixe	Petinga frita com arroz tomate	Prato	Quiche de frango e bacon com salada	
	Carne	Croquetes de carne com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou Leite creme	Sobremesa	Fruta ou Pêra cozida	
SÁBADO	Sopa	Sopa de couve flor	Sopa	Sopa de Macedónia	
	Peixe	Massada de peixe com delicias do mar	Prato	Escalopes de porco grelhadas com molho de limão	
	Carne	Perú estufado com massa espiral			
	Sobremesa	Fruta ou Salada de fruta	Sobremesa	Fruta ou Serradura	
DOMINGO	Sopa	Sopa de cenoura	Sopa	Sopa de feijão verde	
	Peixe	Rissois de camarão com arroz de ervilhas	Prato	Maruca assada no forno com batatatinha assada	
	Carne	Espetadas mistas com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Maçã cozida	Sobremesa	Fruta ou Bolo de banana	



EMENTA 2

Semana de 22 a 28 de Junho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de lombardo com massinhas	Sopa	Sopa de courgette com coentros	
	Peixe	Cação no forno com batata assada e legumes	Prato	Carne de vaca estufada com macarronete	
	Carne	Carne de porco à Alentejana			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim Flan	Sobremesa	Fruta ou maçã assada	
3ª	Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Feijão frade com atum e ovo	Prato	Pá de porco guisada com ervilhas e arroz branco	
	Carne	Frango á passarinho com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou Salada de fruta	Sobremesa	Fruta ou Bolo de Ananás	
4ª	Sopa	Sopa de grão	Sopa	Sopa de bróculos	
	Peixe	Red-fish assado com batata e legumes	Prato	Arroz de bacalhau	
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos e natas			
	Sobremesa	Fruta ou Aletria	Sobremesa	Fruta ou Puré de Pêra	
5ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Sardinhas assadas com batatas e pimentos	Prato	Arroz de Pato com salada	
	Carne	Almondegas estufadas com puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou Maçã assada	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Bacalhau com natas	Prato	Croquetes de carne com arroz alegre	
	Carne	Febras estufadas com massa esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de cenoura	Sobremesa	Fruta ou Pudim de pão	
SÁBADO	Sopa	Sopa de Primavera	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Marmotinha frita com arroz de feijão	Prato	Filetes dourados com arroz de tomate	
	Carne	Roty de peru assado com batata frita e salada			
	Sobremesa	Fruta ou Leite creme	Sobremesa	Fruta ou gelatina	
DOMINGO	Sopa	Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de tomate	
	Peixe	Pescada à poveiro com batata e legumes	Prato	Bife de frango com massa esparguete	
	Carne	Perna de porco assada com batata assada			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de Caramelo	Sobremesa	Fruta ou Salada de fruta	



EMENTA 3

Semana de 29 de Junho a 05 de Julho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Canja com arroz	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	
	Peixe	Maruca cozida com batata e feijão verde	Prato	Perna de frango grelhada com batata assada	
	Carne	Empadão de carne com salada			
	Sobremesa	Fruta ou Leite creme			Sobremesa
3ª	Sopa	Sopa de peixe	Sopa	Creme de espinafres	
	Peixe	Salada russa com ovo e atum	Prato	Filetes no forno com batata cozida e legumes salteados	
	Carne	Esparguete a bolonhesa			
	Sobremesa	Fruta ou salada de fruta			Sobremesa
4ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Arroz de tamboril	Prato	Salsichas frescas grelhadas com arroz de cenoura	
	Carne	Panados de frango com massa esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou Mousse de lima			Sobremesa
5ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado	Sopa	Sopa de courgette	
	Peixe	Bacalhau à Bracarense	Prato	Pá de porco assada com macarronete	
	Carne	Croquetes com arroz de pimentos			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim flan			Sobremesa
6ª	Sopa	Sopa de caldo verde	Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	
	Peixe	Massada de peixe com frutos do mar	Prato	Badejo no forno c/ batata cozida e legumes	
	Carne	Bifinhos de porco com molho de mostrada e puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce			Sobremesa
SÁBADO	Sopa	Creme de brocolos	Sopa	Sopa de lombardo e massinhas	
	Peixe	Rissois de camarão com arroz de ervilhas	Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	
	Carne	Cubinhos de frango c/ massa espiral tricolor			
	Sobremesa	Fruta ou maçã assada			Sobremesa
DOMINGO	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Bacalhau á brás	Prato	Frango estufado com massa esparguete	
	Carne	Tortilha de carne			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha			Sobremesa



EMENTA 4

Semana de 06 a 12 de Julho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de grão c/ massinhas	Sopa	Creme de cenoura com lombardo	
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz tomate	Prato	Lombo de fogonero com batata assada	
	Carne	Arroz á Valênciana			
	Sobremesa	Fruta ou salada de fruta	Sobremesa	Fruta ou bolo de laranja	
3ª	Sopa	Sopa de legumes	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Tentáculos de pota á lagareiro	Prato	Escalopes de poro grelhado com molho de limão	
	Carne	Bife de frango grelhado com arroz à primavera			
	Sobremesa	Fruta ou serradura	Sobremesa	Fruta ou mousse de manga	
4ª	Sopa	Juliana	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Carapauzinhos fritos com arroz tomate	Prato	Perna de frango grelhada com massa fussyly	
	Carne	Carne guisada com ervilhas e arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de café	Sobremesa	Fruta ou salada de frutas	
5ª	Sopa	Sopa de espinafres c/ grão	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Arroz de bacalhau	Prato	Maruca no forno com batata e brócolos	
	Carne	Febras de cebolada com puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou Torta de ovo	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Canja com massinhas	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Peixe espada grelhado com batata cozida e legumes	Prato	Jardineira de frango	
	Carne	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto			
	Sobremesa	Fruta ou leite creme	Sobremesa	Fruta ou bolo de bolacha	
SÁBADO	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Rissois de atum com arroz de ervilhas	Prato	Bifanas estufadas com migas	
	Carne	Carne de porco à Alentejana			
	Sobremesa	Fruta ou molotof	Sobremesa	Fruta ou pudim de pão	
DOMINGO	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa	Sopa camponesa	
	Peixe	Carapaus grelhados com batata cozida e brocolos	Prato	Pescada cozida, com batata e ovo	
	Carne	Rolo de carne assado com arroz e batata frita			
	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou bolo mármore	



EMENTA 5

Semana de 13 a 19 de Julho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Creme de brocolos	
	Peixe	Badejo no forno com batata e legumes	Prato	Lombo de porco assado no forno com batatas	
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou salada de fruta	
3ª	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Arroz de pota	Prato	Cubos de frango, com ananas e massa espiral	
	Carne	Alheira frita com arroz e batata frita			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha	Sobremesa	Fruta ou bolo de cenoura	
4ª	Sopa	Sopa de tomate	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Filetes dourados com salada russa	Prato	Meia desfeita de bacalhau	
	Carne	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de cenoura	Sobremesa	Fruta ou salame	
5ª	Sopa	Juliana	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Pastéis de bacalhau c/arroz tomate	Prato	Perna de frango grelhada com arroz de cenoura	
	Carne	Perna de porco assada com batata frita e arroz			
	Sobremesa	Fruta ou tarte de nata	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Cação de coentrada c/ batata assada e legumes	Prato	Strogonoff com arroz de cenoura	
	Carne	Frango à brás			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de caramelo	Sobremesa	Fruta ou bolo de laranja	
SÁBADO	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Sardinhas assadas com batata cozida	Prato	Pescada assada no forno c/ batata e legumes	
	Carne	Carne de vaca á rio tinto			
	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou salada de fruta	
DOMINGO	Sopa	Canja com massinhas	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Red fish assado com batata e legumes	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz	
	Carne	Carne de vaca estufada com esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou aletria	Sobremesa	Fruta ou bolo de abóbora	



EMENTA 6

Semana de 20 a 26 de Julho 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	
	Peixe	Carapaus grelhados com batata e legumes	Prato	Jardineira de porco	
	Carne	Arroz de pato			
	Sobremesa	Fruta ou salada de fruta		Sobremesa	Fruta ou salame
3ª	Sopa	Canja com massinhas	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Empadão de atum	Prato	Pescada á Gomes de sá	
	Carne	Perna de peru assada com arroz e batata frita			
	Sobremesa	Fruta ou aletria		Sobremesa	Fruta ou Serradura
4ª	Sopa	Sopa de espinafres c/ grão	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Bacalhau à brás	Prato	Bifanas estufadas com puré de batata	
	Carne	Carne de porco à Mercês com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo		Sobremesa	Fruta ou aletria
5ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de brocolos	
	Peixe	Redfish assado no forno com batata e legumes salteados	Prato	Tortilha de carne	
	Carne	Frango estufado com massa esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de cenoura		Sobremesa	Fruta ou pera bebida
6ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Lulas estufadas com puré de batata	Prato	Badejo cozido com batata,ovo e legumes	
	Carne	Panados de frango com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou Salame		Sobremesa	Fruta ou Bolo de Laranja
SÁBADO	Sopa	Sopa de caldo verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Marmotinha frita com arroz de feijão	Prato	Quiches de frango com salada	
	Carne	Esparguete à bolonhesa			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de bolacha		Sobremesa	Fruta ou pudim de ovos
DOMINGO	Sopa	Sopa de feijão encarnado	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Pescada cozida com batata, ovo e feijão verde	Prato	Arroz de aves com chouriço	
	Carne	Rolo de carne recheado com farinheira, arroz e grêlos salteados			
	Sobremesa	Fruta ou leite creme		Sobremesa	Fruta ou bolo iogurte