



EMENTA 1

Semana de 07 a 13 de Setembro 2026

			P			
			ALMOÇO	JANTAR		
2ª	Sopa	Sopa de legumes		Sopa	Sopa de alface	
	Peixe	Arroz de Tamboril		Prato	Pescada cozido com batata cozida e legumes	
	Carne	Frango assado com batatas assadas				
	Sobremesa	fruta e bolo iogurte		Sobremesa	Fruta e Pudim flan	
3ª	Sopa	Sopa de feijão		Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Empadão de atum com espinafres		Prato	Bife de frango com esparguete e legumes	
	Carne	Bolonhesa de vitela				
	Sobremesa	Fruta e Mousse de chocolate		Sobremesa	Fruta e Aletria	
4ª	Sopa	Sopa Juliana		Sopa	Sopa de ervilhas	
	Peixe	Meia desfeita de bacalhau		Prato	Jardineira de carne	
	Carne	Costeletas estufadas com massa espiral				
	Sobremesa	Fruta ou pudim de caramelo		Sobremesa	Fruta ou Maçã assada	
5ª	Sopa	Sopa de grão com couve lombardo		Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Peixe espada grelhada com batata e legumes		Prato	Maruca assada no forno com batatatinha assada	
	Carne	Grelhada mista				
	Sobremesa	Fruta ou Bolo de banana		Sobremesa	Fruta ou bolo de canela	
6ª	Sopa	Sopa de couve Portuguesa		Sopa	Sopa de abóbora e courgette	
	Peixe	Pescada no forno com batata e legumes		Prato	Lombo de porco fatiada com arroz de ervilhas	
	Carne	Alheira frita com arroz de grêlos				
	Sobremesa	Fruta ou Arroz doce		Sobremesa	Fruta ou Pêra cozida	
SÁBADO	Sopa	Sopa de couve flor		Sopa	Sopa de Macedónia	
	Peixe	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos		Prato	Perna de peru estufada com arroz branco	
	Carne	Bifanas estufadas com puré de batata				
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo		Sobremesa	Fruta ou Serradura	
DOMINGO	Sopa	Sopa de alface		Sopa	Sopa de feijão verde	
	Peixe	Feijoada de pota		Prato	Filetes de fogonero no forno com batata e legumes	
	Carne	Croquetes de carne com arroz de cenoura				
	Sobremesa	Fruta ou Maçã cozida		Sobremesa	Fruta ou Leite creme	



EMENTA 2

Semana de 14 a 20 de Setembro 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de lombardo com massinhas	Sopa	Sopa de courgette com coentros	
	Peixe	Feijão frade com atum e ovo cozido	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e arroz branco	
	Carne	Feijoada á Transmontana			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo	Sobremesa	Fruta ou maçã assada	
3ª	Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Pescada á poveiro com batata e legumes	Prato	Perna de frango grelhada com massa esparguete	
	Carne	Carne de vaca estufada com macarronete			
	Sobremesa	Fruta ou Serradura	Sobremesa	Fruta ou Bolo de Ananás	
4ª	Sopa	Sopa de grão	Sopa	Sopa de bróculos	
	Peixe	Carapaus grelhados com molho á Espanhola e batata cozida	Prato	Peixe à brás	
	Carne	Bifinhos de porco com cogumelos e natas e arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Aletria	Sobremesa	Fruta ou Puré de Pêra	
5ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Cação no forno com batata assada	Prato	Febras de porco grelhados c/ arroz cenoura	
	Carne	Frango de fricassé com puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou Mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Arroz de bacalhau	Prato	Quiches variadas com salada	
	Carne	Carne de porco á Alentejana			
	Sobremesa	Fruta ou Bolo de cenoura	Sobremesa	Fruta ou Pudim de pão	
SÁBADO	Sopa	Sopa de Primavera	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Rissois de atum com arroz de tomate	Prato	Filetes no forno com batata cozida e legumes	
	Carne	Empadão de vitela			
	Sobremesa	Fruta ou Leite creme	Sobremesa	Fruta ou gelatina	
DOMINGO	Sopa	Sopa de Alho francês	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Red fish assado no forno com batata assada e legumes	Prato	Bife de frango com massa esparguete	
	Carne	Panados de frango com arroz alegre			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de Caramelo	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha	



EMENTA 3

Semana de 21 a 27 Setembro 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Canja com arroz	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	
	Peixe	Cação de coentrada com puré de batata	Prato	Jardineira de vaca	
	Carne	Perna de porco assada com batata assada			
	Sobremesa	Fruta ou Mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou Tarte de natas	
3ª	Sopa	Sopa de peixe	Sopa	Creme de espinafres	
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz tomate	Prato	Pescada á Francesa com arroz de coentros	
	Carne	Feijoada Brasileira			
	Sobremesa	Fruta ou Bolo de bolacha	Sobremesa	Fruta ou Bolo de iogurte	
4ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Carapaus fritos com arroz de tomate	Prato	Strogonoff de porco c/ arroz branco	
	Carne	Bife de frango com esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou Maçã assada	Sobremesa	Fruta ou Pêra cozida	
5ª	Sopa	Sopa de feijão	Sopa	Sopa de courgette	
	Peixe	Empadão de atum c/espinafres	Prato	Pá de porco guisada com macarronete	
	Carne	Almondegas estufadas com esparguete			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim caramelo	Sobremesa	Fruta ou Mousse chocolate	
6ª	Sopa	Sopa de caldo verde	Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	
	Peixe	Maruca cozida com batata e feijão verde	Prato	Badejo no forno c/ batata cozida e legumes	
	Carne	Frango á Brás			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou bolo de marmore	
SÁBADO	Sopa	Creme de brocolos	Sopa	Sopa de lombardo e massinhas	
	Peixe	Rissois de camarão com arroz alegre	Prato	Quiche de Frango	
	Carne	Favas com entrecosto			
	Sobremesa	Fruta ou maçã assada	Sobremesa	Fruta ou bolo de canela	
DOMINGO	Sopa	Sopa de espinafres	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar	Prato	Pescada assada com batata e legumes	
	Carne	Perna de frango no forno com batata assada			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha	Sobremesa	Fruta ou Pêra cozida	



EMENTA 4

Semana de 28 de Setembro a 04 Outubro 2025

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de grão c/ massinhas	Sopa	Creme de cenoura com lombardo	
	Peixe	Peixe espada grelhado com batata e brocolos	Prato	Febras de porco de cebolada com batata cozida	
	Carne	Bife de frango grelhado com batata frita e arroz			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha	Sobremesa	Fruta ou bolo de laranja	
3ª	Sopa	Creme de legumes	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Bacalhau á Gomes de Sá	Prato	Carne guisada c/ ervilhas e arroz branco	
	Carne	Feijoada à Transmontana			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de café	Sobremesa	Fruta ou mousse de manga	
4ª	Sopa	Juliana	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Red-fish assado no forno com batata assada	Prato	Badejo no forno com batata cozida e legumes	
	Carne	Empadão de carne			
	Sobremesa	Fruta ou Bolo laranja	Sobremesa	Fruta ou salada de frutas	
5ª	Sopa	Sopa de espinafres c/ grão	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Carapauzinhos fritos com arroz tomate	Prato	Perna de frango assado com arroz alegre	
	Carne	Pá de porco assada com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou serradura	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Feijoada de pota	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	
	Carne	Roty de Perú assado com arroz alegre			
	Sobremesa	Fruta ou leite creme	Sobremesa	Fruta ou bolo de iogurte	
SÁBADO	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Pescada assada com puré de batata	Prato	Marmotinha frita com arroz de grêlos	
	Carne	Costeletas de porco estufada com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou pudim de ovos	
DOMINGO	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Caldeirada de peixe	Prato	Bifanas estufadas com massa esparguete	
	Carne	Hamburguer de vaca com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou pudim de caramelo	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	



EMENTA 5

Semana de 05 a 11 Outubro 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de feijão	Sopa	Creme de brocolos	
	Peixe	Cação de coentrada com puré de batata	Prato	Lombo de porco assado no forno com batatas	
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou bolo de canela	
3ª	Sopa	Sopa de espinafres com grão	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Arroz de pota	Prato	Filetes no forno simples c/ batata e legumes	
	Carne	Febras á salsicheiro com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou pudim flan	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	
4ª	Sopa	Sopa de courgette	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Red fish assado com batata e legumes	Prato	Quiches de frango com salada	
	Carne	Panados de frango com arroz de cenoura			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de abobora	Sobremesa	Fruta ou salame	
5ª	Sopa	Juliana	Sopa	Sopa de caldo verde	
	Peixe	Filetes de pescada dourada, com arroz de tomate	Prato	Perna de frango grelhada com arroz de cenoura	
	Carne	Rancho á Minhota			
	Sobremesa	Fruta ou serradura	Sobremesa	Fruta ou pera cozida	
6ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Fritada mista de peixe com arroz de grêlos	Prato	Maruca cozida com batata e brócolos	
	Carne	Frango á brás			
	Sobremesa	Fruta ou leite creme	Sobremesa	Fruta ou bolo de iogurte	
SÁBADO	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Red-fish assado com batata e brocolos	Prato	Perna de Perú assada com arroz de cenoura	
	Carne	Tortilha de carne			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de bolacha	Sobremesa	Fruta ou pudim de ovos	
DOMINGO	Sopa	Canja com massinhas	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Carapaus grelhados c/batata e legumes	Prato	Frango na pucara com puré de batata	
	Carne	Alheira frita com batata frita e arroz			
	Sobremesa	Fruta ou aletria	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	



EMENTA 6

Semana de 12 a 18 de Outubro 2026

		ALMOÇO			JANTAR
2ª	Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	
	Peixe	Maruca no forno com batata assada e brocolos	Prato	Bacalhau cozido com batata e feijão verde	
	Carne	Feijoada á Transmontana			
	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta ou bolo de canela	
3ª	Sopa	Canja com massinhas	Sopa	Sopa de Alho Francês	
	Peixe	Arroz de peixe	Prato	Bifinhos de Perú com arroz branco	
	Carne	Febras de porco de cebolada com puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou Serradura	
4ª	Sopa	Sopa de espinafres c/ grão	Sopa	Creme de ervilhas	
	Peixe	Badejo no forno com batata e legumes	Prato	Frango guisado com esparguete	
	Carne	Carne de porco á Mercês com arroz branco			
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo	Sobremesa	Fruta ou aletria	
5ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de brocolos	
	Peixe	Marmotinha frita com arroz de grêlos	Prato	Arroz de pota	
	Carne	Perna de frango grelhada com arroz e batata frita			
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	Sobremesa	Fruta ou pera bebida	
6ª	Sopa	Sopa camponesa	Sopa	Sopa de legumes	
	Peixe	Lulas estufadas com puré de batata	Prato	Jardineira de frango	
	Carne	Esparguete à bolonhesa			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de marmore	Sobremesa	Fruta ou Bolo de Laranja	
SÁBADO	Sopa	Sopa de caldo verde	Sopa	Sopa de espinafres e massinha	
	Peixe	Carapaus fritos com arroz de feijão	Prato	Perna de Perú corada com arroz de ervilhas	
	Carne	Carne de porco estufada com macarronete			
	Sobremesa	Fruta ou bolo de bolacha	Sobremesa	Fruta ou pudim de ovos	
DOMINGO	Sopa	Sopa de feijão encarnado c/ arroz	Sopa	Creme de alface	
	Peixe	Pescada cozida com batata cozida, ovo e feijão verde	Prato	Lombo de fogonero assado com batata e legumes	
	Carne	Frango estufado com puré de batata			
	Sobremesa	Fruta ou leite creme	Sobremesa	Fruta ou bolo iogurte	