



EMENTA 1

Semana de 19 a 25 de Outubro 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 arroz alegre		
	Sobremesa	fruta e bolo iogurte	Sobremesa	Fruta e Pudim flan
3ª	Sopa	Sopa de feijão	Sopa	Sopa de Alho Francês
	Peixe	Feijão frade com atum e ovo	Prato	Bife de frango com esparguete
	Carne	Bolonhesa de vitela		
	Sobremesa	Fruta e Mousse de chocolate	Sobremesa	Fruta e Aletria
4ª	Sopa	Sopa Juliana	Sopa	Sopa de ervilhas
	Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz tomate	Prato	Carne de porco estufada com massa fussily
	Carne	Cozido á Portuguesa (chispe,orelha,entremeada,frango)		
	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	Badejo no forno com batata e legumes	Prato	Jardineira de carne
	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	Meia desfeita de bacalhau	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 sujeita a alteração por motivos imprevistos