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 perú 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

EMENTA 2

Semana de 26 a 01 de Novembro 2026

		ALMOÇO		JANTAR
2ª	*Sopa*	Sopa de lombardo com massinhas	*Sopa*	Sopa de courgette com coentros
	Peixe	Badejo assado com batata assada	*Prato*	Pá de porco estufada com legumes e arroz branco
	Carne	Arroz á Transmontana		
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de caramelo	*Sobremesa*	Fruta ou maçã assada
3ª	*Sopa*	Sopa de feijão com couve lombarda	*Sopa*	Sopa alho françês
	Peixe	Pescada á poveiro com batata e legumes	*Prato*	Perna de frango grelhada com arroz alegre
	Carne	Carne de porco á Alentejana		
	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*	Massada de peixe com frutos do mar
	Carne	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco		
	Sobremesa	Fruta ou Aletria	*Sobremesa*	Fruta ou Puré de Pêra
5ª	*Sopa*	Creme de ervilhas	*Sopa*	Sopa de caldo verde
	Peixe	Bacalhau com natas	*Prato*	Febras de porco grelhados c/ arroz cenoura
	Carne	Arroz de pato		
	Sobremesa	Fruta ou Mousse de chocolate	*Sobremesa*	Fruta ou pera cozida
6ª	*Sopa*	Sopa de feijão verde	*Sopa*	Sopa de legumes
	Peixe	Peixe á Brás	*Prato*	Quiches variadas com salada
	Carne	Carne de vaca estufada com ervilhas e arroz branco		
	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 puré de batata
	Carne	Empadão de vitela		
	Sobremesa	Fruta ou Leite creme	*Sobremesa*	Fruta ou gelatina
DOMINGO	*Sopa*	Sopa de Alho françês	*Sopa*	Creme de alface
	Peixe	Red fish assado no forno com batata assada e legumes	*Prato*	Bife de frango com massa esparguete
	Carne	Dobrada com arroz branco		
	Sobremesa	Fruta ou pudim de Caramelo	*Sobremesa*	Fruta ou Pudim de baunilha

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

EMENTA 3

Semana de 02 a 08 Novembro 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	Pá de porco guisada com massa macarronete		
	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 grelhados com molho á Espanhola e batata cozida	*Prato*	Carne de vaca guisada com massa esparguete
	Carne	Strogonoff de porco c/ arroz branco		
	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*	Perna de frango no forno com batata assada
	Carne	Favas com entrecosto		
	Sobremesa	Fruta ou Pudim caramelo	*Sobremesa*	Fruta ou Mousse chocolate
6ª	*Sopa*	Sopa de caldo verde	*Sopa*	Sopa de feijão verde e cenoura
	Peixe	Pota á lagareiro	*Prato*	Badejo no forno c/ batata cozida e legumes
	Carne	Alheira frita com arroz e batata frita		
	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*	Quiches variadas
	Carne	Chispalhada com arroz branco		
	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*	Bifinhos de porco com molho de mostarda com arroz
	Carne	Frango á Brás		
	Sobremesa	Fruta ou Pudim de baunilha	*Sobremesa*	Fruta ou Pêra cozida

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

EMENTA 4

Semana de 09 de a 15 Novembro 2025

		ALMOÇO		JANTAR
2ª	*Sopa*	Sopa de grão c/ massinhas	*Sopa*	Creme de cenoura com lombardo
	Peixe	Feijoada de pota	*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	Pescada assada com puré de batata	*Prato*	Carne guisada c/ ervilhas e arroz branco
	Carne	Rancho á Minhota		
	Sobremesa	Fruta ou pudim de café	*Sobremesa*	Fruta ou mousse de manga
4ª	*Sopa*	Juliana	*Sopa*	Creme de ervilhas
	Peixe	Bacalhau á Gomes de Sá	*Prato*	Badejo no forno com batata cozida e legumes
	Carne	Lasanha de vitela		
	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 estufada com massa fussily		
	Sobremesa	Fruta ou serradura	*Sobremesa*	Fruta ou pera cozida
6ª	*Sopa*	Sopa camponesa	*Sopa*	Sopa de legumes
	Peixe	Peixe espada grelhado com batata e legumes	*Prato*	Ovos mexidos com salsichas e arroz cenoura
	Carne	Costeletas de porco estufada com massa esparguete		
	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 no forno com batata assada	*Prato*	Maruca cozida com batata e feijão verde
	Carne	Perna de perú assada com arroz branco		
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	*Sobremesa*	Fruta ou pudim de ovos
DOMINGO	*Sopa*	Sopa de alho françês	*Sopa*	Creme de alface
	Peixe	Massada de peixe	*Prato*	Bifanas estufadas com massa esparguete
	Carne	Almondegas de vaca com arroz cenoura		
	Sobremesa	Fruta ou pudim de caramelo	*Sobremesa*	Fruta ou mousse de chocolate

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

EMENTA 5

Semana de 16 a 22 Novembro 2026

		ALMOÇO		JANTAR
2ª	*Sopa*	Sopa de feijão	*Sopa*	Creme de brocolos
	Peixe	Cação de coentrada com puré de batata	*Prato*	Carne de porco guisada com massa macarronete
	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	Rancho á Minhota		
	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*	Tortilha de carne
	Carne	Frango á brás		
	Sobremesa	Fruta ou serradura	*Sobremesa*	Fruta ou pera cozida
6ª	*Sopa*	Sopa camponesa	*Sopa*	Sopa de legumes
	Peixe	Bacalhau com natas	*Prato*	Maruca cozida com batata e brócolos
	Carne	Carne de porco á Portuguesa		
	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*	Roty de perú assado com arroz de cenoura
	Carne	Arroz á Transmontana		
	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*	Strogonoff de porco com arroz branco
	Carne	Alheira frita com batata frita e arroz		
	Sobremesa	Fruta ou aletria	*Sobremesa*	Fruta ou arroz doce

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos

EMENTA 6

UNISELF, SA

Semana de 23 a 29 de Novembro 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	Carne de porco á Mercês com arroz branco		
	Sobremesa	Fruta ou mousse de chocolate	*Sobremesa*	Fruta ou bolo de canela
3ª	*Sopa*	Juliana de legumes	*Sopa*	Sopa da Horta
	Peixe	Bacalhau com natas	*Prato*	Carne de porco estufada estufada aos cubos com massa espiral
	Carne			
	Sobremesa	Fruta ou doce	*Sobremesa*	Fruta ou doce
4ª	*Sopa*	Sopa de feijão verde	*Sopa*	Sopa de Alho Françês
	Peixe		*Prato*	Filetes de pescada no forno com batata assada
	Carne	Arroz de Aves		
	Sobremesa	Fruta ou doce	*Sobremesa*	Fruta ou doce
5ª	*Sopa*	Sopa Juliana	*Sopa*	Sopa de brocolos
	Peixe	Lulas estufadas com puré de batata	*Prato*	Carne de vaca estufada com ervilhas
	Carne	Esparguete à bolonhesa		
	Sobremesa	Fruta ou arroz doce	*Sobremesa*	Fruta ou pera bebada
6ª	*Sopa*	Sopa camponesa	*Sopa*	Sopa de legumes
	Peixe	Marmotinha frita com arroz de grêlos	*Prato*	Lombo de fogonero assado com batata e legumes
	Carne	Frango á Brás		
	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 guisada 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*	Arroz de pota
	Carne	Frango estufado com puré de batata		
	Sobremesa	Fruta ou leite creme	*Sobremesa*	Fruta ou bolo iogurte

Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos