EMENTA

Ano letivo 2025/2026

Semana de: 03/11/2025 a 07/11/2025

SEGUNDA 3		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida
		Vegetariano	hamburguer de quinoa com batata cozida, cenoura, ervilhas e salada de alface e couve roxa
TERÇA 4		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	filete de pescada no forno ao alhinho com arroz de feijão e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes
		Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de feijão e salada de alface
QUARTA 5		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
		Prato	hamburguer (carne vaca) com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
		Alergénios	*Sulfitos. Pode conter vestígios de glúten, ovo, leite*
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
	Dieta	Restrição	bife de perú com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas)
		Vegetariano	hamburguer quinoa e legumes com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
QUINTA 6		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau/migas paloco à Gomes de Sá (com ovo cozido)
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	salada simples de bacalhau cozido e batata cozida
		Vegetariano	soja estufada com tomate e cebola e batta cozida com legumes salteados
SEXTA 7		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme courgette e coentros
		Prato	Bife peru com massa farfalle (laços) e salada de alface e tomate
		Alergénios	*Contém Glúten. Pode conter vestígios de ovo, leite e soja.*
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de perú grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com massa farfalle e salada de alface e tomate

A Direção: _____

Instituto para o desenvolvimento ideia
Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia-Outeiro
Outeiro de Polima
2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707
educativo integrado na acção