



EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 06/04/2026 a 10/04/2026

6	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	alho francês	
		Prato	strogonoff (perú) com cogumelos e massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com esparguete
			Vegetariano	strogonoff de seitan com cogumelos e massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate
7	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	agrião	
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
			Vegetariano	cubos de tofu estufado com arroz malandinho de feijão
8	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	beterraba	
		Prato	Frango à brás com salada de alface e tomate	
		Sobremesa	fruta da época ou salada de frutas	
		Dieta	Restrição	frango estufado com arroz de cenoura
			Vegetariano	Legumes à Brás com salada de alface e tomate
9	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	feijão com couve	
		Prato	douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (brócolos e cenoura)
			Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com arroz de tomate
10	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme cenoura com hortelã	
		Prato	lombo de porco assado com esparguete e salada de tomate e pepino	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com esparguete
			Vegetariano	massa Siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate-cereja)

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia-Outeiro
Outeiro de Polima
2785-816 S. Domingos de Rana
214 489 700 - Fax: 214 489 707

A Direção:

educativo integrado na acção



EMENTA
Ano letivo 2025/2026



Semana de: 13/04/2026 a 17/04/2026

13	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	espinafres	
		Prato	rolo de carne (porco e vaca) com esparguete e salada de tomate e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango com esparguete
			Vegetariano	rolo de soja e grão com esparguete e salada de tomate e cenoura
14	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	cebola e ovo	
		Prato	massada de pescada e salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
			Vegetariano	salada mexicana (batata, feijão-verde, ervilha, cenoura, milho e feijão vermelho)
15	QUARTA	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	
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina	
		Dieta	Restrição	bife de peru 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
16	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	juliana de legumes	
		Prato	empadão de atum e espinafres da "Chefe Carmo" (com puré de batata) com salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada estufada com batata e cenoura
			Vegetariano	empadão de legumes (cenoura, abóbora, brócolos, alho francês e cogumelos)
17	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de couve flor com abóbora	
		Prato	frango assado com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz primavera
			Vegetariano	tofu estufado aos cubos com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos afeitos à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

Rua Ruben Rolo
Edifício Idéia-Outeiro
Outeiro de Fátima
85-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707
educativo integrado na acção

A Direcção



EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 20/04/2026 a 24/04/2026

Dia	Dieta	Alimento	
20 SEGUNDA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: couve-flor	
		Prato: arroz à valenciana com salada de alface e couve roxa	
		Sobremesa: fruta da época	
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida
		Vegetariano	omelete de espinafres e queijo com massa (laços)
21 TERÇA		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 e cenoura cozida
		Vegetariano	soja estufada com tomate e cebola e batata cozida com legumes salteados
22 QUARTA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: beterraba	
		Prato: bife peru com esparguete e salada de alface e cebola	
		Sobremesa: fruta da época ou gelatina	
	Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	hamburger de legumes com esparguete e salada de alface e tomate
23 QUINTA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: nabiça	
		Prato: filete de pescada no forno ao alinho com arroz de feijão e salada de alface e tomate	
		Sobremesa: fruta da época	
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes
		Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz de feijão e salada de alface e tomate
24 SEXTA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: creme courgette e coentros	
		Prato: feijoada (carne de porco) à IDEIA com couve portuguesa	
		Sobremesa: fruta da época	
	Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com arroz branco
		Vegetariano	feijoada com cogumelos e salada de alface e cenoura

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:
Rua Ruben Rolo
Edifício Meia-Outeiro
Outeiro de Polina
2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707
educativo integrado na acção



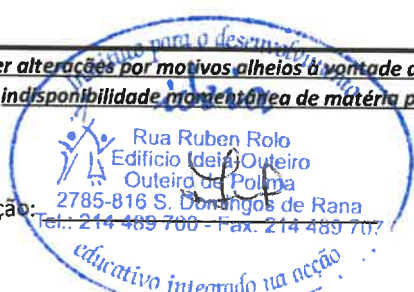
EMENTA
Ano letivo 2025/2026



Semana de: 27/04/2026 a 01/05/2026

SEGUNDA	27	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	espinafres	
		Prato	strogonoff (frango) com cogumelos e esparguete e salada de alface, cenoura e milho	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com esparguete
			Vegetariano	cogumelos estufados com ervilhas, cenoura e batata
TERÇA	28	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	cebola e ovo	
		Prato	massada de salmão com coentros e pimentos e salada tomate	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	salmão grelhado com batata e legumes (brócolos e cenoura)
			Vegetariano	massada de cogumelos e legumes (courgete, cenoura e abóbora)
QUARTA	29	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	beringela	
		Prato	jardineira de frango e ervilhas	
		Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida e legumes
			Vegetariano	jardineira de legumes (ervilha, feijão-verde, cenoura) e grão-de-bico
QUINTA	30	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	caldo verde	
		Prato	bacalhau à CEI (bacalhau e migas paloco)	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
			Vegetariano	grão-de-bico salteado com espinafre e salada de alface, cenoura e tomate
SEXTA	1	Pão	FERIADO	
		Sopa		
		Prato		
		Alergénios		
		Sobremesa		
		Dieta		Restrição
Vegetariano				

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:  Rua Ruben Rolo
Edifício Ideia/Outeiro
Outeiro de Polina
2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

educativo integrado na acção