



EMENTA

Ano letivo 2026/2027

Semana de: 05/10/2026 a 09/10/2026



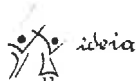
5	SEGUNDA	Pão	FERIADO
		Sopa	
		Prato	
		Sobremesa	
		Restrição	
		Vegetariano	
6	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	massada de pescada e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com massa e cenoura
		Vegetariano	massada de legumes com lentilhas
7	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	bife peru com arroz de legumes e salada de alface e cebola
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Restrição	bife de peru grelhado com arroz de legumes
		Vegetariano	rissóis de legumes com arroz de legumes e salada de alface e cebola
8	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau à CEI (bacalhau e migas paloco) e salada de alface
		Sobremesa	fruta da época
		Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
		Vegetariano	jardineira de grão e ovo cozido e salada de alface
9	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme courgette e coentros
		Prato	feijoada (carne de porco) à IDEIA com couve portuguesa e cenoura
		Sobremesa	fruta da época
		Restrição	bife de frango grelhado com arroz branco
		Vegetariano	feijoada com seltan e com couve portuguesa 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 Ideia-Outeiro
Outeiro de Polima
2785-8065, Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

educativo integrado na acção



EMENTA

Ano letivo 2026/2027

Semana de: 12/10/2026 a 16/10/2026

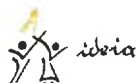


12	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	cenoura	
		Prato	rolo de carne (porco e vaca) com esparguete e salada de tomate e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango com esparguete
			Vegetariano	rolo de soja e grão com esparguete e salada de tomate e cenoura
13	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	canja	
		Prato	douradinhos com batata e legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura)	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com arroz de legumes
			Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
14	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de legumes	
		Prato	arroz de frango tostado no forno e salada de alface e tomate	
		Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate	
		Dieta	Restrição	frango com arroz de cenoura
			Vegetariano	pataniscas de legumes e grão com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
15	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	grão com espinafres	
		Prato	empadão de atum (com arroz) e espinafres e salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
			Vegetariano	empadão de legumes e ovo e salada de alface e cenoura ralada
16	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	abóbora com hortelã	
		Prato	cubos de frango estufados com cenoura, couve e tomate com massa espiral e salada de alface e cebola	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	cubos de frango simples com arroz branco
			Vegetariano	legumes estufados com cenoura, couve e tomate com massa espiral e salada de alface e cebola

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

A Direção: _____





EMENTA

Ano letivo 2026/2027

Semana de: 19/10/2026 a 23/10/2026

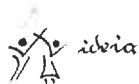


19	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	almôndegas com esparguete e salada de alface e cenoura ralada
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com massa esparguete
		Vegetariano	bolinhas de grão-de-bico com massa esparguete e salada de alface e cebola
20	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau/migas paloco à Gomes de Sá (com ovo cozido) e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
		Vegetariano	salsichas à Gomes de Sá (com ovo cozido) e salada de alface e tomate
21	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
		Prato	bife peru com massa fusili tricolor e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época (ou mousse de chocolate)
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	hamburguer quinoa e legumes com massa fusili tricolor e salada de alface e couve roxa
22	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão verde
		Prato	filete de pescada panado com arroz de tomate e salada de alface e milho
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde e cenoura)
		Vegetariano	jardineira de legumes (brócolos, cenoura, feijão-verde, ervilhas e batata) e grão
23	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	feijoada (frango) com lombardo e arroz branco
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango simples com arroz branco
		Vegetariano	feijoada de legumes (feijão, lombardo e cenoura) e arroz branco

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

A Direção: _____





EMENTA

Ano letivo 2026/2027

Semana de: 26/10/2026 a 30/10/2026



26	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	perú estufado com massa fusili tricolor e salada de tomate e couve rouxa
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	perú grelhado com massa fusili tricolor e cenoura
		Vegetariano	massa fusili tricolor com legumes salteados, feijão e ovo cozido
27	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	pescada à brás com salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
		Vegetariano	legumes à brás com salada de alface e tomate
28	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	bifana de porco com arroz branco e salada de alface e tomate
		Sobremesa	salada de frutas
		Dieta Restrição	cubos de frango grelhado com arroz branco
		Vegetariano	chili vegetariano (feijão, soja, milho, ervilhas, feijão verde e cenoura) com arroz branco
29	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	juliana de legumes
		Prato	lasanha de atum com espinafres e salada de alface e cenoura ralada
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada estufada com batata e cenoura
		Vegetariano	lasanha de legumes (cenoura, abóbora, bróculos, alho francês e cogumelos) com salada de alface e cenoura ralada
30	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme cenoura com hortelã
		Prato	lombo de porco assado com puré de batata e salada de alface e pepino
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango grelhado com puré de batata e salada de alface e pepino
		Vegetariano	bolinhas de alheira com puré de batata e salada de alface e pepino

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

A Direção:

Rua Ryben 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