

EMENTA
Ano letivo 2025/2026



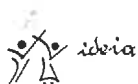
Semana de: 01/06/2026 a 05/06/2026

1	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de couve flor com abóbora	
		Prato	hamburguer (carne de vaca) com esparguete e salada de tomate e cebola	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de peú grelhado com arroz branco
			Vegetariano	legumes à brás e salada de alface e tomate
2	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	caldo verde	
		Prato	bacalhau à CEI (bacalhau e migas paloco) e salada de alface	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
			Vegetariano	jardineira de grão e ovo cozido e salada de alface
3	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	
		Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com arroz de legumes
			Vegetariano	rissóis de legumes com arroz de legumes e salada de alface e cebola
4	QUINTA	Pão		
		Sopa		
		Prato		
		Sobremesa		
		Dieta	Restrição	
			Vegetariano	
5	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:

Rua Rui Brás
Edifício Ideia-Outeiro
Outeiro de Polima
2785-810 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 Fax: 214 489 707



EMENTA

Ano letivo 2025/2026

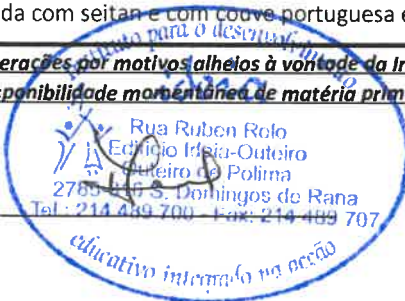


Semana de: 08/06/2026 a 12/06/2026

8	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
9	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	canja	
		Prato	pescada 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
10	QUARTA	Pão	FERIADO	
		Sopa		
		Prato		
		Sobremesa		
		Dieta		Restrição
				Vegetariano
11	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
12	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	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com arroz branco
			Vegetariano	feijoada com seitan 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: _____





EMENTA
Ano letivo 2025/2026



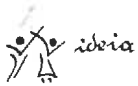
Semana de: 15/06/2026 a 19/06/2026

15	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
16	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
17	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
18	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	
		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
19	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme cenoura com hortelã	
		Prato	lombo de porco assado com esparguete e salada de alface e pepino	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e pepino
			Vegetariano	bolinhas de alheira com esparguete 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: _____





EMENTA
Ano letivo 2025/2026



Semana de: 22/06/2026 a 26/06/2026

Dia	Dieta	Alimento	
22 SEGUNDA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: alho francês	
		Prato: peru estufado com massa fusili tricolor e salada de tomate e couve rouxa	
		Sobremesa: fruta da época	
	Dieta	Restrição	peru grelhado com massa fusili tricolor e cenoura
		Vegetariano	massa fusili tricolor com legumes salteados, feijão e ovo cozido
23 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
24 QUARTA		Pão: mistura, fateado meio sal	
		Sopa: macedónia	
		Prato: chili (carne vaca) com arroz branco e cenoura	
		Sobremesa: fruta da época	
	Dieta	Restrição	cubos de frango grelhado com arroz branco
		Vegetariano	chili vegetariano (feijão, soja, milho, ervilhas, feijão verde e cenoura) com arroz branco
25 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, brócolos, alho francês e cogumelos) com salada de alface e cenoura ralada
26 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:

