



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 02/06/2025 a 06/06/2025



SEGUNDA	2	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de legumes
		Prato	hamburguer de vaca com arroz de alho e salada de alface e tomate
		Alergénios	soja, glúten. pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	frango grelhado com esparguete
		Vegetariano	salsichas de soja e legumes guisados com arroz de alho e salada de alface e tomate
TERÇA	3	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	salada de atum com batata, feijão-verde, feijão frade e cenoura
		Alergénios	contém sulfitos, peixe, ovo. pode conter vestígios de tremçoço, soja, glúten e leite.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde e cenoura)
		Vegetariano	salada russa de legumes (feijão-verde, feijão frade, cenoura) e ovo
QUARTA	4	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão-verde
		Prato	bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e tomate
		Alergénios	glutén e soja. pode conter ovo
		Sobremesa	fruta da época ou salada de fruta
		Dieta Restrição	bife de peru com esparguete
		Vegetariano	bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
QUINTA	5	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	rissóis de pescada com arroz de tomate
		Alergénios	peixe. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	ovo com batata, brócolos e cenoura
SEXTA	6	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	feijoada com carne brancas (frango), lombardo e arroz branco
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango simples com arroz branco
		Vegetariano	feijoada com cogumelos, lombardo e arroz branco

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

A Direção:

Edifício Ideia - Outeiro
Outeiro de Polima
2785-816 3, Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

educativo integrado na ação



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 09/06/2025 a 13/06/2025



SEGUNDA	9	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	bife de peru com cogumelos e esparguete e salada de cenoura ralada
		Alergénios	soja, glúten, leite. pode conter vestígios de sulfitos e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com esparguete
		Vegetariano	esparguete com ovo e cogumelos e salada de cenoura ralada
TERÇA	10	Pão	FERIADO
		Sopa	
		Prato	
		Alergénios	
		Sobremesa	
		Dieta Restrição	
		Vegetariano	
QUARTA	11	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	hamburguer (carne vaca) com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
		Alergénios	sufitos, soja e glúten
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com arroz branco
		Vegetariano	legumes à brás e salada de alface e tomate
QUINTA	12	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá (com ovo cozido)
		Alergénios	moluscos, sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	salada simples de bacalhau cozido e batata cozida
		Vegetariano	soja estufada com tomate com arroz de cenoura ripada
SEXTA	13	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: _____





EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 16/06/2025 a 20/06/2025



SEGUNDA	16	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	rolo de carne (<i>porco e vaca</i>) com massa espiral e salada de alface e couve roxa
		Alergénios	<i>ovo, glúten, leite e soja</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição bife de frango com massa espiral
TERÇA	17	Vegetariano	rolo de soja e grão com esparguete e salada de alface
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	canja (com massa pevide)
		Prato	lasanha de atum com espinafres e salada de alface e cenoura ralada
		Alergénios	<i>peixe, leite, glúten, ovo. pode conter vestígios de soja.</i>
		Sobremesa	fruta da época
QUARTA	18	Dieta	Restrição pescada cozida com batata e cenoura
		Vegetariano	lasanha de legumes e salada de alface e cenoura ralada
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme courgete e coentros
		Prato	nugget de frango com arroz de feijão e salada de tomate e cebola
		Alergénios	<i>sufitos, soja e glúten</i>
QUINTA	19	Sobremesa	fruta da época ou pudim
		Dieta	Restrição peito de frango com arroz branco
		Vegetariano	croquetes de espinafres com arroz feijão e salada de tomate e cebola (<i>alergénios: sufitos, leite e ovo. pode conter sementes de sésamo e tremço.</i>)
		Pão	FERIADO
		Sopa	
		Prato	
		Alergénios	
		Sobremesa	
SEXTA	20	Dieta	Restrição bife de frango grelhado com batata e cenoura cozidas
		Vegetariano	alheia grelhada com batata dourada e salada de alface e cebola
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de alface e cebola
		Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.</i>
		Sobremesa	fruta da época

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

A Direção

2785-816 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

educativo integrado na ação



EMENTA

Ano letivo 2024/2025

Semana de: 23/06/2025 a 27/06/2025



SEGUNDA	23	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme couve-flor e abóbora
		Prato	stroganoff (carne peru) com cogumelos e arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate
		Alergénios	soja, glúten, leite. pode conter vestígios de ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
Vegetariano	bifes de tofu com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate		
TERÇA	24	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	bacalhau com todos (batata, grão e ovo cozido)
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
Vegetariano	tempera de legumes com arroz de tomate e salada de alface e cebola		
QUARTA	25	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de tomate
		Alergénios	soja. pode conter sementes de sésamo e tremço
		Sobremesa	fruta da época ou mousse de chocolate
		Dieta	Restrição
Vegetariano	chili (soja) com arroz branco e salada de tomate (alergénios: soja. pode conter sementes de sésamo e tremço.)		
QUINTA	26	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	massada de salmão com coentros e pimentos e salada tomate
		Alergénios	peixe, glúten. pode conter vestígios de leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
Vegetariano	massada de cogumelos e legumes (courgete, cenoura e abóbora)		
SEXTA	27	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	nugget de frango com esparguete e salada de tomate e cebola
		Alergénios	sulfitos. pode conter vestígios de glúten, ovo, leite
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	Restrição
Vegetariano	hamburguer de quinoa e legumes com esparguete e salada de tomate 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 2024/2025

Semana de: 30/06/2025 a 04/07/2025



SEGUNDA	30	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de legumes
		Prato	rolo de carne (<i>porco e vaca</i>) com massa espiral e salada de alface e couve roxa
		Alergénios	<i>ovo, glúten, leite e soja</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango com massa espiral
		Vegetariano	rolo de soja e grão com esparguete e salada de alface
TERÇA	1	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	filete de pescada no forno ao alinho com arroz de feijão e salada de alface e tomate
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (feijão-verde e cenoura)
		Vegetariano	jardineira de legumes (brócolos, cenoura, feijão-verde e batata)
QUARTA	2	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão-verde
		Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
		Alergénios	<i>sulfitos e ovo</i>
		Sobremesa	fruta da época ou salada de fruta
		Dieta Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida
		Vegetariano	hamburger de quinoa com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e couve roxa
QUINTA	3	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	caldo verde
		Prato	peixe com todos (batata, bróculos, cenoura e feijão-verde)
		Alergénios	<i>contém sulfitos, peixe. pode conter vestígios de glúten, leite e ovo.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura e couve lombardo)
		Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
SEXTA	4	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		Prato	frango assado com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino
		Alergénios	<i>sulfitos. pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango grelhado com arroz
		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 alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:

