



EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 18/05/2026 a 22/05/2026

Dia	Alimentação	Descrição	
18 SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	abóbora com hortelã	
	Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de tomate e cenoura ralada	
	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	bife de frango grelhado com batata dourada
		Vegetariano	legumes à brás (sem fritura) e salada de alface e milho
19 TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	agrião	
	Prato	pescada estufada com batata e legumes (bróculos e cenoura)	
	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
		Vegetariano	ovo escalfado com arroz de tomate e legumes (brócolos e cenoura)
20 QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	macedónia	
	Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de alface e cenoura	
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina	
	Dieta	Restrição	frango estufado com arroz de legumes
		Vegetariano	chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco e salada de alface e cenoura
21 QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
	Sopa	feijão verde	
	Prato	bacalhau/migas paloco com todos (batata, cenoura, grão e ovo cozido)	
	Sobremesa	fruta da época	
	Dieta	Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
		Vegetariano	salada de grão de bico com legumes e cogumelos
22 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 alheios à vontade da Instituição, nomeadamente indisponibilidade momentânea de matéria prima.

A Direção:

