

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

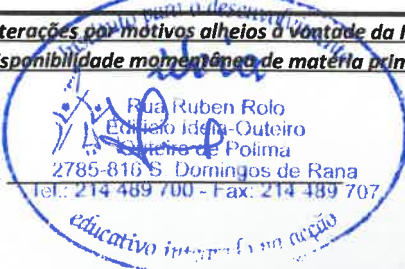


Semana de: 25/05/2026 a 29/05/2026

25	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	alho francês	
		Prato	perú estufado com batata cozida e salada tomate, couve rouxa e cenoura	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	perú estufado com batata cozida e bróculos
			Vegetariano	seitan de cebolada com batata e bróculos
26	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	feijão com couve	
		Prato	filetes de pescada panada 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 (bróculos e cenoura)
			Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com arroz de tomate
27	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	creme de legumes	
		Prato	esparguete à bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e tomate	
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan	
		Dieta	Restrição	perú estufado com esparguete
			Vegetariano	esparguete à bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
28	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal	
		Sopa	juliana de legumes	
		Prato	pataniscas de bacalhau/migas paloco com arroz de feijão e salada de tomate, cenoura e couve roxa	
		Sobremesa	fruta da época	
		Dieta	Restrição	salada simples de bacalhau cozido e batata e cenoura cozida
			Vegetariano	tortilha de feijão e espinafres e salada de tomate, cenoura e couve roxa
29	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	perú estufado com esparguete e salada de tomate e pepino
			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.

A Direção:


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

educativo integrado na ação