



EMENTA

Ano letivo 2026/2027



Semana de: 07/09/2026 a 11/09/2026

7	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	legumes
		Prato	strogonoff (perú) com cogumelos e massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com esparguete
		Vegetariano	strogonoff de cogumelos com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate
8	TERÇA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	canja
		Prato	massa tagliatelli com salmão no forno e molho de limão, e bróculos cozidos
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	massa tagliatelli com pescada no forno e molho de limão, e bróculos cozidos
		Vegetariano	estufado de grão, cenoura e ervilhas com massa tagliatelli e bróculos cozidos
9	QUARTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	legumes à brás e salada de alface e cenoura ralada
		Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate
		Dieta Restrição	frango grelhado com esparguete
		Vegetariano	
10	QUINTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão verde
		Prato	bacalhau/migas paloco com todos (batata, cenoura, grão, ovo cozido e lombardo)
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (bróculos e cenoura)
		Vegetariano	salada de grão de bico com ovo e legumes (bróculos, cenoura e lombardo)
11	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	arroz à valenciana com salada de cenoura e couve roxa
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de frango grelhado com arroz
		Vegetariano	arroz à valenciana (seitan) com salada de cenoura e couve roxa

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-Queteiro
Quarteiro de Polima
2765-818 S. Domingos de Rana
Tel.: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

educativo integrado na acção



EMENTA

Ano letivo 2026/2027

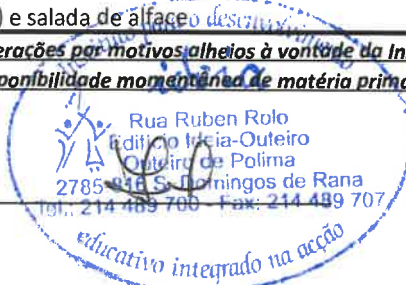
Semana de: 14/09/2026 a 18/07/2026



SEGUNDA	14	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		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
TERÇA	15	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com nabiça
		Prato	douradinhos de peixe no forno com batata e legumes
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde)
		Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com batata e legumes (cenoura e ervilhas)
QUARTA	16	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	bife peru com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
QUINTA	17	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com couve
		Prato	salada de atum com massa espiral e salada de alface, cenoura ralada e couve roxa
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com massa espiral e cenoura
		Vegetariano	massa com legumes salteados, feijão e ovo cozido
SEXTA	18	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	arroz de frango tostado no forno e salada de alface e cenoura
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	frango cozido desfiado com arroz de cenoura e salada de alface
		Vegetariano	ovo mexido com arroz e legumes (feijão-verde, cenoura, alho francês e milho) e salada de alface

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

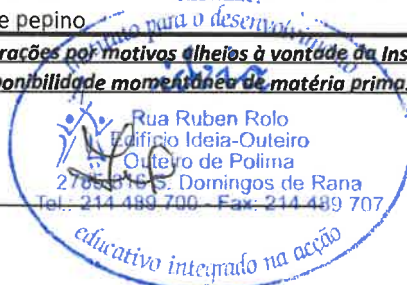


Semana de: 21/09/2026 a 25/09/2026

SEGUNDA	21	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de alface e milho
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com batata dourada
		Vegetariano	tofu à alentejana com batata dourada e salada de alface e milho
TERÇA	22	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	massada de salmão com coentros e pimentos e salada tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	massada de grão, ovo cozido e salada de tomate
QUARTA	23	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	frango estufado com legumes e arroz de cenoura e salada de alface
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta Restrição	frango estufado com arroz de cenoura
		Vegetariano	hamburguer quinoa e legumes com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
QUINTA	24	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafre
		Prato	filete de pescada no forno ao alinho com arroz de feijão e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	filete de pescada ao natural com batata e legumes
		Vegetariano	cogumelos grelhados com arroz de feijão e salada de alface e tomate
SEXTA	25	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	juliana de legumes
		Prato	frango assado com arroz primavera (milho, cenoura e ervilhas) e salada de tomate e pepino
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	frango grelhado com arroz primavera
		Vegetariano	alheira de legumes 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:





EMENTA

Ano letivo 2026/2027

Semana de: 28/09/2026 a 02/10/2026



SEGUNDA	28	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de cenoura
		Prato	bife de peru com massa (laços) e salada de alface e tomate
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	bife de peru grelhado com massa (laços)
		Vegetariano	bolinhos de grão-de-bico com massa (laços) e salada de alface e cebola
TERÇA	29	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	salada de atum com batata, feijão-verde, feijão frade e cenoura
		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	30	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 mousse chocolate
	Dieta	Restrição	peru estufado com esparguete
		Vegetariano	esparguete à bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
QUINTA	1	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	pataniscas de legumes e salada de tomate, cenoura e couve roxa
SEXTA	2	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão verde
		Prato	frango estufado com batata, cenoura e ervilhas, salada de alface e couve roxa
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	Restrição	frango grelhado com batata
		Vegetariano	tofu estufado com batata, legumes e ovo e salada de alface e couve roxa

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

A Direção:

