

EMENTA

Ano letivo 2025/2026

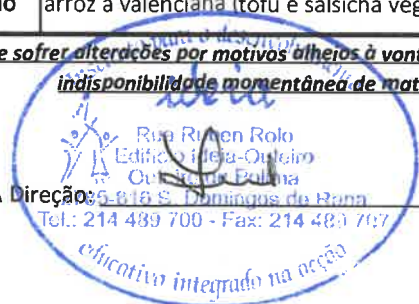


Semana de: 01/09/2025 a 05/09/2025

SEGUNDA	1	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	Bife de peru de cebolada com puré (batata) e salada tomate e couve rouxa
		Alergénios	Glúten e Soja. Pode conter vestígios de ovo, leite.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
TERÇA	2	Restrição	Bife peru grelhado com massa farfalle
		Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com massa farfalle a e salada de tomate e couve roxa
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	rissóis de pescada com arroz de tomate e salada de alface
		Alergénios	
QUARTA	3	Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	ovo escalfado com arroz de tomate, brócolos e cenoura
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
QUINTA	4	Prato	bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e tomate
		Alergénios	Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta	
		Restrição	bife de peru com esparguete
		Vegetariano	bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
SEXTA	5	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	bacalhau/migas paloco com todos (batata, grão e ovo cozido)
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	pescada cozida com batata e legumes (couve-flor e cenoura)
		Vegetariano	tempura de legumes com batata, grão e ovo cozido
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme cenoura com hortelã
		Prato	arroz à valenciana (carnes brancas) com salada de alface e milho
		Alergénios	soja, mostarda, leite. pode conter vestígios de glúten e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	peito de frango com arroz branco
		Vegetariano	arroz à valenciana (tofu e salsicha vegetariana) com salada de alface e milho

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

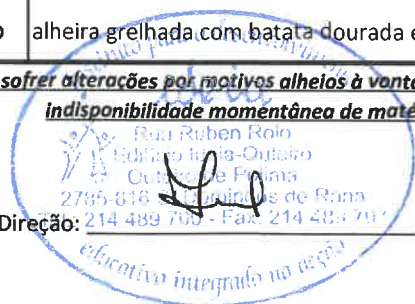


Semana de: 08/09/2025 a 12/09/2025

SEGUNDA	8	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	couve-flor
		Prato	frango guisado com esparguete e salada de alface
		Alergénios	Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
TERÇA	9	Restrição	frango grelhado com esparguete
		Vegetariano	salsichas de soja e legumes guisados com esparguete e salada de alface
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	nabiça
		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
QUARTA	10	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
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beringela
QUINTA	11	Prato	frango à brás e salada de tomate e cebola
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época ou mousse chocolate
		Dieta	
		Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida e legumes
		Vegetariano	legumes à brás e salada de tomate e cebola
SEXTA	12	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 ralada
		Alergénios	Peixe, Glúten, Ovo. Pode conter vestígios de leite, soja.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	bife de frango grelhado com batata cozida
		Vegetariano	hamburguer de quinoa com arroz feijão e salada de tomate, cenoura e couve roxa ralada
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme courgette e coentros
		Prato	carne de porco à alentejana com batata dourada e salada de alface e cebola
		Alergénios	Contém Sulfitos. Pode conter vestígios de ovo, glúten, leite.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	bife de frango grelhado com batata e cenoura cozidas
		Vegetariano	alheira grelhada com batata dourada 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:





EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 15/09/2025 a 19/09/2025

15	SEGUNDA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão verde
		Prato	arroz de frango tostado no forno e salada de alface
		Alergénios	Soja, Glúten. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
16	TERÇA	Restrição	bife de frango grelhado com arroz branco
		Vegetariano	ovo mexido com arroz primavera(feijão-verde, ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	canja
		Prato	salmão no forno com molho de limão, massa tagliatelli e bróculos cozidos
		Alergénios	
17	QUARTA	Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	salmão no forno ao natural com massa tagliatelli e legumes (bróculos e cenoura)
		Vegetariano	salada da horta (batata, grão, cenoura, bróculos e pimentos)
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme de legumes
18	QUINTA	Prato	chili (carne vaca) com arroz branco e salada de tomate
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época ou pudim flan
		Dieta	
		Restrição	bife de peru com arroz branco
		Vegetariano	chili (soja) com arroz branco e salada de tomate
19	SEXTA	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	grão com espinafres
		Prato	pescada cozida com batata, bróculos, cenoura e ovo cozido
		Alergénios	Peixe, Ovo. Pode conter vestígios de leite, glúten.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
		Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
		Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	abóbora com hortelã
		Prato	Bife peru com massa farfalle (laços) e salada de alface e tomate
		Alergénios	Contém Glúten. Pode conter vestígios de ovo, leite e soja.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	bife de peru grelhado com arroz de cenoura
		Vegetariano	salsichas vegetarianas grelhadas com massa farfalle e salada de alface e tomate

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

A Direção:

Rua Ruben Rolo
Edifício Ilídio Outeiro
Outeiro da Polónia
2785-816 S. Domingos de Rana

Tel: 214 489 700 - Fax: 214 489 707

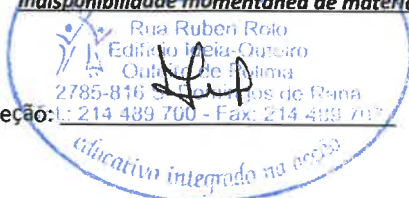
educativo integrado na ação

Semana de: 22/09/2025 a 26/09/2025

SEGUNDA	22	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	espinafres
		Prato	almôndegas (carne vaca) com esparguete e salada de alface e tomate
		Alergénios	<i>Glúten, Ovo, Leite, Soja, Pode conter vestígios de sementes de sésamo, sulfitos.</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	peito de peru com esparguete
		Vegetariano	almôndegas de soja e grão com esparguete e salada de alface e tomate
TERÇA	23	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	cebola e ovo
		Prato	bacalhau/migas paloco gratinado e salada de tomate e cenoura ralada
		Alergénios	<i>Peixe, Glúten, Leite, Soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	bacalhau com batata cozida e cenoura
		Vegetariano	legumes gratinados com salada de tomate e cenoura ralada
QUARTA	24	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	beterraba
		Prato	nugget de frango com arroz de tomate e salada de alface
		Alergénios	
		Sobremesa	salada de frutas
		Dieta	
		Restrição	peito de frango com arroz de tomate
		Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de tomate e salada de alface
QUINTA	25	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	juliana de legumes
		Prato	empadão de atum e espinafres da "Chefe Carmo" (com puré de batata) com salada de alface, tomate e cenoura
		Alergénios	<i>Leite, Peixe, Sulfitos. Pode conter vestígios de glúten, soja, ovo e frutos de casca rija (amêndoa)</i>
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta	
		Restrição	pescada cozida com batata e cenoura
		Vegetariano	empadão de legumes (cenoura, abóbora, courgete e cogumelos)
SEXTA	26	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
		Alergénios	<i>Contém 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: _____





EMENTA

Ano letivo 2025/2026



Semana de: 29/09/2025 a 03/10/2025

SEGUNDA	29	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	alho francês
		Prato	stroganoff (carne peru) com cogumelos e esparguete e salada de alface, cenoura e tomate
		Alergénios	Soja, Glúten, Leite. Pode conter vestígios de ovo.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com esparguete
		Vegetariano	tiras de tofu com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate
TERÇA	30	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	agrião
		Prato	pescada cozida com batata, brócolos, cenoura e ovo cozido
		Alergénios	Peixe, Ovo. Pode conter vestígios de leite, glúten.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com batata e cenoura cozida
		Vegetariano	ovos escalfados com ervilhas, grão, batata e cenoura
QUARTA	1	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	macedónia
		Prato	frango guisado com esparguete e salada de alface
		Alergénios	Glúten e Soja. Pode conter vestígios de sulfitos, leite e ovo.
		Sobremesa	fruta da época ou gelatina
		Dieta Restrição	frango grelhado com esparguete
		Vegetariano	bolonhesa (soja) e salada de alface e tomate
QUINTA	2	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	feijão com espinafres
		Prato	douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada
		Alergénios	Peixe, Glúten. Pode conter vestígios de moluscos, crustáceos, ovo, leite.
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	pescada cozida com arroz de tomate e legumes (brócolos e cenoura)
		Vegetariano	peixinhos da horta (feijão verde) com arroz de tomate
SEXTA	3	Pão	mistura, fateado meio sal
		Sopa	creme cenoura com hortelã
		Prato	lombo de porco assado com batata dourada e salada de tomate e pepino
		Alergénios	
		Sobremesa	fruta da época
		Dieta Restrição	bife de peru grelhado com batata dourada
		Vegetariano	omelete de espinafres e queijo com batata dourada

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

A Direção:

