



EMENTA

Mês: outubro 2020

1ª SEMANA

1 – Quinta-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, nabo, courgette)

Prato: Almôndegas estufadas com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz com legumes salteados e cogumelos

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Banana/ pera

Pão de mistura meio sal

2 – Sexta-Feira

Sopa: Grão-de-bico (grão-de-bico, cebola, couve, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Bacalhau à Brás

Prato vegetariano: Legumes à Brás

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Laranja/pera

Pão de mistura meio sal

2ª SEMANA

6 – Terça-Feira

Sopa: Creme de ervilhas (cebola, ervilhas, abóbora, nabo, cenoura, curgetes)

Prato: Jardineira de aves e vitela

Prato Vegetariano: Massada de legumes variados com tomate.

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Maçã/abacaxi

Pão de mistura meio sal



7 – Quarta-Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

Prato: Lombinhos de peixe assado com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Legumes variados salteados

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Maçã/kiwi

Pão de mistura meio sal

8 – Quinta-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

Prato: Rancho (vitela, porco e peru)

Prato vegetariano: Massa com legumes estufados e cogumelos

Legumes: Juliana de couves

Sobremesa: Banana/laranja

Pão de mistura meio sal

9 – Sexta-Feira

Sopa: Creme de cenoura (curgete, repolho, cebola, cenoura e abóbora)

Prato: Massada de peixe com molho de tomate

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Feijão-verde, milho e cenoura

Sobremesa: Maçã/Banana

Pão de mistura meio sal

3ª SEMANA

12 – Segunda-Feira

Sopa: Legumes (cebola, couve, batata, curgete, cenoura e abóbora)

Prato: Arroz tipo valenciana

Prato Vegetariano: Arroz de legumes e lentilhas verdes.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Gelatina/pera

Pão de mistura meio sal



13 – Terça-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Perna de frango assada no forno e massa tricolor

Prato vegetariano: Massa tricolor com legumes salteados

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Clementina/pera

Pão de mistura meio sal

14 – Quarta-Feira

Sopa: Feijão com couve (feijão branco, cebola, couve lombarda, nabo, cenoura, abóbora)

Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Empadão de arroz com alho francês, ervilhas, curgete e milho.

Legumes: Feijão-verde, brócolos e couve-flor

Sobremesa: logurte de aroma/maçã

Pão de mistura meio sal

15 – Quinta-Feira

Sopa: Legumes (cebola, couve, batata, cenoura e abóbora)

Prato: Bifinhos de peru em strogonoff com cogumelos e massa fusili

Prato vegetariano: Massa fusili guisada com grão-de-bico, tomate e cenoura.

Legumes: Alface, tomate e cebola

Sobremesa: Banana/Maçã

Pão de mistura meio sal

16 – Sexta-Feira

Sopa: Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com arroz

Legumes: Feijão-frade com molho verde

Sobremesa: Kiwi/banana

Pão de mistura meio sal



4ª SEMANA

19 – Segunda-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, nabo, courgette)

Prato: Esparguete à Bolonhesa

Prato vegetariano: Esparguete com legumes gratinados e rebentos de soja

Legumes: Milho, couve coração e cenoura

Sobremesa: Maçã/melão

Pão de mistura meio sal

20 – Terça-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Bifes de peru grelhados com ervas aromáticas e arroz de cenoura

Prato vegetariano: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura

Legumes: Alface, tomate e cenoura

Sobremesa: Clementina/ Maçã

Pão de mistura meio sal

21 – Quarta-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura, repolho)

Prato: Salada de grão-de-bico, batata, cenoura e peixe com molho verde

Prato vegetariano: Jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)

Legumes: Tomate e milho

Sobremesa: Pera/banana

Pão de mistura meio sal

22 – Quinta-Feira

Sopa: Feijão (batata, cenoura, cebola, feijão, abóbora, nabo)

Prato: Panados com arroz de cenoura

Prato vegetariano: Estufado de abóbora, cogumelos, alho - francês e tomate

Legumes: Milho, couve roxa e alface

Sobremesa: Abacaxi/Banana

Pão de mistura meio sal



23 – Sexta-Feira

Sopa: Creme de cenoura (batata, cebola, cenoura, nabo e couve)

Prato: Douradinhos no forno com fusili

Prato vegetariano: Mistura de vegetais estufados com massa

Legumes: Alface, milho, cenoura e tomate

Sobremesa: Maçã/banana

Pão de mistura meio sal

5ª SEMANA

26 – Segunda-Feira

Sopa: Repolho (batata, cebola, repolho, abóbora, cenoura, nabo)

Prato: Hambúrguer grelhado com massa fusili

Prato vegetariano: Legumes variados salteados

Legumes: Alface, tomate, cebola e cenoura

Sobremesa: Laranja/maçã

Pão de mistura meio sal

27 – Terça-Feira

Sopa: Espinafres (batata, cebola, cenoura, espinafres, alho)

Prato: Carne (porco, vitela e peru) estufada com arroz e feijão preto

Prato vegetariano. Feijão preto estufado com repolho e cenoura com arroz.

Legumes: Juliana de legumes

Sobremesa: Laranja/uvas

Pão de mistura meio sal



28 – Quarta-Feira

Sopa: Couve (couve, cebola, abóbora, nabo, cenoura, courgette, batata)

Prato: Arroz de atum e ovo

Prato vegetariano: Arroz com legumes e ovo

Legumes: Alface, tomate, cebola e ervilhas

Sobremesa: Melão/pera

Pão de mistura meio sal

29 – Quinta-Feira

Sopa: Couve-lombarda (batata, cebola, nabo, couve-lombarda, abóbora, cenoura)

Prato: Rojões com batatas douradas

Prato Vegetariano: Estufado de abóbora e legumes variados

Legumes: Feijão-verde e cenoura

Sobremesa: Pera/clementina

Pão de mistura meio sal

30 – Sexta-Feira

Sopa: Alho francês (batata, cebola, nabo, alho francês, cenoura)

Prato: Centros de pescada estufados com tomate e fusili

Prato vegetariano: Misto de três legumes (feijão verde, couve-flor e brócolos)

Salada: Alface, cebola e cenoura

Sobremesa: Gelatina /clementina

Pão de mistura meio sal

Observação: Esta ementa pode sofrer alterações por motivo de força maior.