



EMENTA SEMANAL - DE 3 A 7 DE MAIO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

03/05

SOPA	Juliana de legumes
CARNE	Jardineira de carnes brancas com salada de tomate
PEIXE	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com compota

3^a
Feira

04/05

SOPA	Espinafres
CARNE	Vitela assada com batata assada e cenoura ralada
PEIXE	Salada de feijão-frade com atum, ovo, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

4^a
Feira

05/05

SOPA	Couve branca e lentilhas
CARNE	Peito de frango estufado c/ cenoura, massa meada e salada de alface
PEIXE	Rissóis de marisco com arroz de ervilhas e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

5^a
Feira

06/05

SOPA	Couve galega e cenoura
CARNE	Lombinhos de porco c/cogumelos, arroz e salada de alface
PEIXE	Perca assada com batata assada e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

07/05

SOPA	Abóbora e couve lombarda
CARNE	Chilli de carne de vaca c/ feijão vermelho, arroz e salada de tomate
PEIXE	Dourada grelhada com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE MAIO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 10/05	SOPA	Couve-flor e cenoura
	CARNE	Bife de peru grelhado com feijão-preto, arroz e salada de alface
	PEIXE	Abrótea estufada com legumes e arroz
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo
3^a Feira 11/05	SOPA	Alho francês
	CARNE	Arroz de Frango no forno com salada de tomate
	PEIXE	Massada de Peixe com salada de tomate
	SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
	LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga
4^a Feira 12/05	SOPA	Nabos e feijão
	CARNE	Lombo de porco assado com batata assada e cenoura ralada
	PEIXE	Bacalhau à Brás com cenoura ralada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada
5^a Feira 13/05	SOPA	Courgette e couve coração
	CARNE	Taquinhos de vitela estufados c/ legumes, arroz e salada de alface
	PEIXE	Pescada frita com salada russa e salada de alface
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 14/05	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Rancho de carnes brancas com salada de tomate
	PEIXE	Red-fish assado com batata assada e salada de tomate
	SOBREMESA	Nectarina
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com compota

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 17 A 21 DE MAIO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 17/05	SOPA	Couve branca e feijão
	CARNE	Frango assado com batata assada e salada de alface
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga
3^a Feira 18/05	SOPA	Macedónia de legumes
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz e salada de tomate
	PEIXE	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada
4^a Feira 19/05	SOPA	Brócolos e cenoura
	CARNE	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e cenoura ralada
	PEIXE	Feijoada de Marisco
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo
5^a Feira 20/05	SOPA	Espinafres
	CARNE	Alheira com ovo estrelado, arroz e salada de tomate
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 21/05	SOPA	Couve lombarda e courgette
	CARNE	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface
	PEIXE	Robalo assado com batata assada e salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com compota

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE MAIO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 24/05	SOPA	Couve coração
	OVO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
	PEIXE	Jardineira de Lulas com salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga
3^a Feira 25/05	SOPA	Abóbora e couve-flor
	CARNE	Arroz à Valenciana com salada de tomate
	PEIXE	Solha no forno c/ molho de limão, salada russa e salada de tomate
	SOBREMESA	Pêra assada ao natural
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota
4^a Feira 26/05	SOPA	Nabiças e feijão-frade
	OVO	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e cenoura ralada
	PEIXE	Perca estufada com legumes e arroz
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com queijo
5^a Feira 27/05	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de tomate
	PEIXE	Pescada cozida com ovo, batata, couve coração e cenoura
	SOBREMESA	Nectarina
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 28/05	SOPA	Alho francês e cenoura
	CARNE	Feijoada de carnes brancas com arroz e salada de alface
	PEIXE	Massa espiral com atum e salada de alface
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)