



EMENTA SEMANAL - DE 31 DE MAIO A 4 DE JUNHO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**
31/05

SOPA	Couve coração e cenoura
CARNE	Frango assado com batata assada e salada de tomate
PEIXE	Dourada grelhada com arroz de legumes e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

**3^a
Feira**
01/06

SOPA	Feijão-verde e abóbora
CARNE	Rissóis de carne com arroz e salada de alface
PEIXE	Arroz de Atum no forno c/ salada de alface
SOBREMESA	Gelado/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com compota

**4^a
Feira**
02/06

SOPA	Caldo verde
CARNE	Carne de vaca estufada c/ cenoura, feijão-verde e massa esparguete
PEIXE	Bacalhau com natas e salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

**5^a
Feira**
03/06

FERIADO
CORPO DE DEUS

**6^a
Feira**
04/04

SOPA	Couve-flor
CARNE	Alheira com ovo estrelado, arroz de cenoura e salada de alface
PEIXE	Filetes de pescada no forno c/arroz de cenoura e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 7 A 11 DE JUNHO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

07/06

SOPA	Juliana de legumes
CARNE	Arroz à Valenciana com salada de tomate
PEIXE	Feijoada de Marisco
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com compota

3^a
Feira

08/06

SOPA	Couve branca e grão-de-bico
CARNE	Frango estufado com cenoura, arroz e salada de alface
PEIXE	Solha no forno c/ molho de limão, batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

09/06

SOPA	Brócolos e cenoura
CARNE	Massa à Lavrador de carnes brancas
PEIXE	Bolinhos de bacalhau com feijão-frade, arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

5^a
Feira

10/06

FERIADO
DIA DE PORTUGAL



6^a
Feira

11/06

SOPA	Couve lombarda
CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
PEIXE	Pescada cozida com ovo cozido, batata e cenoura
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 14 A 18 DE JUNHO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

14/06

SOPA	Abóbora e repolho
OVO	Feijoada de carnes brancas e salada de tomate
PEIXE	Abrótea estufada com legumes e arroz
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

**3^a
Feira**

15/06

SOPA	Caldo verde
CARNE	Lasanha de carne com salada de alface
PEIXE	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e salada de alface
SOBREMESA	Gelatina de tutti-frutti/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com queijo

**4^a
Feira**

16/06

SOPA	Couve coração e nabos
CARNE	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e cenoura ralada
PEIXE	Robalo assado com batata assada, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada

**5^a
Feira**

17/06

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface
PEIXE	Salada russa com atum e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

18/06

SOPA	Feijão e cenoura
CARNE	Pá de porco estufada c/ arroz de cenoura e salada de tomate
PEIXE	Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 21 A 25 DE JUNHO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

21/06

SOPA	Couve lombarda
CARNE	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface
PEIXE	Pescada grelhada com batata cozida e legumes salteados
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

**3^a
Feira**

22/06

SOPA	Grelos
CARNE	Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz
PEIXE	Perca assada com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

**4^a
Feira**

23/06

SOPA	Couve-flor e cenoura
CARNE	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface
PEIXE	Raia frita com salada russa
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com compota

**5^a
Feira**

24/06

SOPA	Courgette e abóbora
CARNE	Jardineira de carnes brancas
PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

25/06

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
CARNE	Bife de peru grelhado com arroz, feijão preto e cenoura ralada
PEIXE	Solha no forno c/ molho de limão, batata cozida e cenoura ralada
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 28 DE JUNHO A 2 DE JULHO DE 2021

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

28/06

SOPA	Macedónia
OVO	Arroz xau-xau (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, cenoura e milho)
PEIXE	Dourada grelhada com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

**3^a
Feira**

29/06

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Lombinhos de porco c/ cogumelos, arroz e salada de tomate
PEIXE	Massa espiral com atum e salada de tomate
SOBREMESA	Salada de fruta/Fruta da época
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**

30/06

SOPA	Caldo verde
OVO	Peito de peru assado com arroz de cenoura e salada de alface
PEIXE	Salada de bacalhau c/ grão-de-bico, ovo, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com compota

**5^a
Feira**

01/07

SOPA	Alho francês e cenoura
CARNE	Frango primaveril (pimento, tomate, cenoura e alho francês) c/ arroz
PEIXE	Empadão de Peixe com cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

02/07

SOPA	Couve coração e feijão
CARNE	Rancho de carnes brancas com salada de alface
PEIXE	Lulas estufadas com batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)