



ACB

EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

10/01

SOPA	Abóbora e couve lombarda
CARNE	Arroz à Valenciana com salada de alface
PEIXE	Feijoada de Marisco
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

3^a
Feira

11/01

SOPA	Alho francês e cenoura
CARNE	Rissóis de carne com arroz e cenoura ralada
PEIXE	Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida
SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

4^a
Feira

12/01

SOPA	Grelos
CARNE	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
PEIXE	Bacalhau à Brás e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com doce

5^a
Feira

13/01

SOPA	Brócolos e cenoura
CARNE	Lombinhos de porco c/ cogumelos, arroz e salada de alface
PEIXE	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

14/01

SOPA	Couve branca e feijão
CARNE	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e salada de tomate
PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de tomate
SOBREMESA	Kiwi
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

17/01

SOPA	Macedónia de legumes
CARNE	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz e salada de tomate
PEIXE	Massada de Peixe com salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

3^a
Feira

18/01

SOPA	Espinafres
CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
PEIXE	Salada russa com atum, ovo cozido e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

4^a
Feira

19/01

SOPA	Couve lombarda e cenoura
CARNE	Frango estufado com feijão-verde, cenoura e massa de laços
PEIXE	Dourada assada com batata assada e cenoura ralada
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

20/01

SOPA	Nabiças e grão-de-bico
CARNE	Bife de peru grelhado c/ feijão preto, arroz e salada de tomate
PEIXE	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
SOBREMESA	Tangerina
LANCHE	Leite e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

21/01

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
CARNE	Vitela assada com batata assada e salada de alface
PEIXE	Tentáculos de pota cozidos c/ molho verde, batata e brócolos
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 24/01	SOPA	Creme de ervilhas e cenoura
	OVO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
	PEIXE	Abrótea estufada com legumes e arroz
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo
3^a Feira 25/01	SOPA	Couve-galega
	CARNE	Hambúrguer de frango grelhado com arroz e cenoura ralada
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com batata assada e cenoura ralada
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga
4^a Feira 26/01	SOPA	Alho francês e abóbora
	CARNE	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
	PEIXE	Robalo grelhado com batata cozida e salada de tomate
	SOBREMESA	Kiwi
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada
5^a Feira 27/01	SOPA	Repolho e cenoura
	CARNE	Frango primaveril (pimento, tomate, cenoura e alho francês) c/ arroz
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá com cenoura ralada
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 28/01	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Empadão de carne com salada de alface
	PEIXE	Arroz de Marisco
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)