



EMENTA SEMANAL - DE 2 A 6 DE MAIO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

02/05

SOPA	Lentilhas e cenoura
CARNE	Frango assado com batata assada e salada de alface
PEIXE	Pescada estufada com legumes e arroz
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

3^a
Feira

03/05

SOPA	Espinafres
CARNE	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura ralada
PEIXE	Arroz de Atum com cenoura ralada
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

4^a
Feira

04/05

SOPA	Brócolos e cenoura
CARNE	Carne de vaca estufada c/ feijão- verde, cenoura e massa esparguete
PEIXE	Bacalhau com natas e salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta Leite e pão de mistura com doce

5^a
Feira

05/05

SOPA	Nabos
CARNE	Lombinhos de porco c/ cogumelos, arroz e salada de tomate
PEIXE	Abrótea assada com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

06/05

SOPA	Abóbora e couve coração
CARNE	Chilli de carne de vaca c/feijão vermelho, arroz e cenoura ralada
PEIXE	Arroz de Marisco
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 9 A 13 DE MAIO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 09/05	SOPA	Juliana de legumes
	CARNE	Arroz à Valenciana com salada de alface
	PEIXE	Peixe-espada assado com batata assada e salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo
3^a Feira 10/05	SOPA	Couve lombarda
	CARNE	Lombo de porco assado com arroz e cenoura ralada
	PEIXE	Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida
	SOBREMESA	Gelatina de ananás/Fruta da época
	LANCHE	Leite e pão de mistura com doce
4^a Feira 11/05	SOPA	Alho francês e cenoura
	CARNE	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
	PEIXE	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de tomate
	SOBREMESA	Nectarina
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga
5^a Feira 12/05	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Taquinhos de vitela estufados com legumes e arroz
	PEIXE	Salada russa com atum, ovo e salada de alface
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 13/05	SOPA	Couve portuguesa e cenoura
	CARNE	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e cenoura ralada
	PEIXE	Rissóis de marisco com arroz de legumes e cenoura ralada
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 16 A 20 DE MAIO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

16/05

SOPA	Creme de cenoura
CARNE	Feijoada de carnes brancas com salada de alface
PEIXE	Lulas estufadas com batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

3^a
Feira

17/05

SOPA	Couve coração e abóbora
CARNE	Bife de vitela grelhado com arroz e salada de tomate
PEIXE	Empadão de peixe com salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

4^a
Feira

18/05

SOPA	Nabiças
CARNE	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
PEIXE	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

19/05

SOPA	Couve-flor e cenoura
CARNE	Peito de peru assado com batata assada e salada de tomate
PEIXE	Pescada cozida com ovo, batata cozida e cenoura
SOBREMESA	Tangerina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

20/05

SOPA	Macedónia
CARNE	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada de alface
PEIXE	Bacalhau à Brás com salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 23 A 27 DE MAIO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 23/05	SOPA	Abóbora e couve branca
	CARNE	Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e cenoura ralada
	PEIXE	Dourada grelhada com batata cozida e cenoura cozida
	SOBREMESA	Banana
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga
3^a Feira 24/05	SOPA	Feijão-verde
	CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de alface
	PEIXE	Atum à Gomes de Sá com salada de alface
	SOBREMESA	Maçã assada ao natural
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada
4^a Feira 25/05	SOPA	Grelos
	CARNE	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
	PEIXE	Tentáculos de pota cozidos c/ molho verde, batata cozida e tomate
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo
5^a Feira 26/05	SOPA	Repolho e cenoura
	CARNE	Rissóis de carne c/ arroz de cenoura e salada de alface
	PEIXE	Salmão grelhado com arroz de cenoura e salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 27/05	SOPA	Espinafres e grão-de-bico
	CARNE	Vitela assada com batata assada e cenoura ralada
	PEIXE	Abrótea estufada com legumes e arroz
	SOBREMESA	Maçã
	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)



EMENTA SEMANAL - DE 30 DE MAIO A 3 DE JUNHO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a Feira 30/05	SOPA	Macedónia
	OVO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
	PEIXE	Feijoada de Marisco
	SOBREMESA	Nectarina
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada
3^a Feira 31/05	SOPA	Brócolos e cenoura
	CARNE	Bife de peru grelhado com arroz e salada de tomate
	PEIXE	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e brócolos
	SOBREMESA	Pêra
	LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga
4^a Feira 01/06	SOPA	Juliana de legumes
	CARNE	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e alface
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau c/ feijão-frade, molho verde e arroz
	SOBREMESA	Gelado/Fruta da época
	LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com doce
5^a Feira 02/06	SOPA	Nabos
	CARNE	Jardineira de carnes brancas com salada de tomate
	PEIXE	Pescada grelhada com salada russa e salada de tomate
	SOBREMESA	Maçã
	LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru
6^a Feira 03/06	SOPA	Alho francês e cenoura
	CARNE	Arroz de Frango no forno com cenoura ralada
	PEIXE	Estufado de atum e cenoura c/ massa espiral e salada de alface
	SOBREMESA	Laranja
	LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)