



EMENTA SEMANAL - DE 29 DE AGOSTO A 2 DE SETEMBRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira
29/08

FÉRIAS

3^a
Feira
30/08

FÉRIAS

4^a
Feira
31/08

FÉRIAS

5^a
Feira
01/09

SOPA	Alho francês
PRATO	Massa espiral com atum e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

6^a
Feira
02/09

SOPA	Couve lombarda e cenoura
PRATO	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface e milho
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 5 A 9 DE SETEMBRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

05/09

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

**3^a
Feira**

06/09

SOPA	Brócolos
PRATO	Atum à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Leite e pão de mistura com doce

**4^a
Feira**

07/09

SOPA	Couve branca e abóbora
PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

**5^a
Feira**

08/09

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de alface
SOBREMESA	Melancia
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

09/09

SOPA	Couve lombarda e grão-de-bico
CARNE	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura e salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 12 A 16 DE SETEMBRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

12/09

SOPA	Couve-flor e cenoura
CARNE	Jardineira de carnes brancas com salada de alface
PEIXE	Lulas estufadas com batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

**3^a
Feira**

13/09

SOPA	Grelos
CARNE	Vitela assada com batata assada e cenoura ralada
PEIXE	Solha grelhada com molho de limão, arroz e cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada

**4^a
Feira**

14/09

SOPA	Juliana de legumes
CARNE	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
PEIXE	Rissóis de marisco com arroz de ervilhas e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**

15/09

SOPA	Courgette e cenoura
CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de tomate
PEIXE	Salmão no forno com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

16/09

SOPA	Couve coração e abóbora
CARNE	Feijoada de carnes brancas com salada de alface
PEIXE	Bacalhau com natas e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Pereira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 19 A 23 DE SETEMBRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

19/09

SOPA	Creme de cenoura
CARNE	Arroz de Frango com salada de alface
PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com marmelada

**3^a
Feira**

20/09

SOPA	Chuchu, couve branca e cenoura
CARNE	Bife de peru grelhado com feijão preto, arroz e cenoura ralada
PEIXE	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve coração
SOBREMESA	Gelatina de ananás/Fruta da época
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**

21/09

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e tomate
PEIXE	Feijoada de Marisco
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**

22/09

SOPA	Couve coração e feijão
CARNE	Rissóis de carne com arroz e salada de alface
PEIXE	Salada russa com atum, ovo e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

23/09

SOPA	Couve galega
CARNE	Carne de porco estufada com legumes, arroz e salada de tomate
PEIXE	Dourada assada com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 26 A 30 DE SETEMBRO DE 2022

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

29/09

SOPA	Macedónia
OVO	Arroz à Valenciana com salada de tomate
PEIXE	Pescada estufada com legumes e arroz
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

**3^a
Feira**

27/09

SOPA	Alho francês e cenoura
CARNE	Bife de vitela grelhado com arroz e salada de alface
PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**

28/09

SOPA	Grelos
CARNE	Massa à Lavrador de carnes brancas e salada de tomate
PEIXE	Salada de feijão-frade com atum, ovo, arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com doce

**5^a
Feira**

29/09

SOPA	Brócolos
CARNE	Hambúrguer de frango grelhado com arroz e cenoura ralada
PEIXE	Arroz de Peixe no forno com cenoura ralada
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**

30/09

SOPA	Couve lombarda e cenoura
CARNE	Vitela assada com batata assada e salada de alface
PEIXE	Tentáculos de pota cozidos com molho verde, batata e brócolos
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)