

EMENTAS | setembro 2025

		2 ^a Feira	3 ^a Feira	4 ^a Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira
Semana 01		01/09/2025	02/09/2025	03/09/2025	04/09/2025	05/09/2025
Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de couve branca	Sopa de Abóbora	Sopa Juliana	Sopa de legumes	
Prato	Panadinhos de frango com arroz de cenoura	Salada Russa	Bifinhos de frango grelhados com esparguete salteado	Arroz de peixe malandrinho	Macarronete com frango estufado	
Sobremesa	Maçã	Laranja	Banana	Pêra	Gelatina	
Semana 02		08/09/2025	09/09/2025	10/09/2025	11/09/2025	12/09/2025
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres	
Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá	Vitelinha estufada com esparguete salteado	Salada Russa	Macarronete com frango estufado	Chili de carne com arroz branco	
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana	
Semana 03		15/09/2025	16/09/2025	17/09/2025	18/09/2025	19/09/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes	
Prato Principal	Lombos de peixe no forno com brócolos e arroz	Almôndegas com massa esparguete	Frango assado com arroz de ervilhas	Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura	Massa espiral com atum, ovos, ervilha e milho	
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra	
Semana 04		22/09/2025	23/09/2025	24/09/2025	25/09/2025	26/09/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes	
Prato Principal	Salmão lascado com esparguete salteado	Lombinhos de porco assado com batatinhas e arroz	Empadão de atum	Strogonoff de frango com arroz branco	Jardineira de vitelinha	
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Tangerina	
Semana 05		29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa de espinafres				
Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz tricolor	Massa à lavrador (feijão vermelho e legumes)				
Sobremesa	Maçã	Banana				

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | outubro 2025

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Semana 05	29/09/2025	30/09/2025	01/10/2025	02/10/2025	03/10/2025
Sopa			Creme de ervilhas	Creme de legumes	Creme de cenoura
Prato			Pescada à Gomes de Sá	Massa à Bolonhesa	Arroz de atum no forno
Sobremesa			Laranja	Gelatina	Banana
Semana 06	06/10/2025	07/10/2025	08/10/2025	09/10/2025	10/10/2025
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz tricolor	Bifinhos de frango grelhados com arroz e feijão preto	Bolonhesa de atum	Empadão de carne	Arroz de peixe madalandrinho
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana
Semana 07	13/10/2025	14/10/2025	15/10/2025	16/10/2025	17/10/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Salmão lascado com massa espiral tricolor	Rojões com arroz e legumes salteados	Strogonoff de peru com massa penne	Feijoada de frango com feijão branco e arroz	Salada Russa
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 08	20/10/2025	21/10/2025	22/10/2025	23/10/2025	24/10/2025
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Lombinhos de peixe gratinados no forno com brócolos	Massa à carbonara	Frango assado com batatinhas e legumes	Vitelinha estufada com massa	Pescada à Brás
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Tangerina
Semana 09	27/10/2025	28/10/2025	29/10/2025	30/10/2025	31/10/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	Creme de ervilhas	Creme de cenoura
Prato Principal	Pescada gratinada no forno com legumes	Arroz à Valenciana	Lombo assado com batatinhas e legumes	Chili de carne com arroz	Douradinhos no forno com arroz tricolor
Sobremesa	Maçã	Banana	Maçã	Laranja	Gelatina

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | novembro 2025

	2^a Feira	3^a Feira	4^a Feira	5^a Feira	6^a Feira
Semana 10	03/11/2025	04/09/2025	05/11/2025	06/11/2025	07/11/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato	Empadão de atum	Massa à lavrador	Bifinhos de frango com arroz de cenoura	Almondegas de carne com esparguete	Lombinhos de peixe estufados com arroz branco
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra
Semana 11	10/11/2025	11/11/2025	12/11/2025	13/11/2025	14/11/2025
Sopa	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Canja de galinha
Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz	Jardineira de frango	Atum com massa espiral	Pescada à Gomes de Sá	Massa com carne
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Banana	Pêra
Semana 12	17/11/2025	18/11/2025	19/11/2025	20/11/2025	21/11/2025
Sopa	Sopa juliana	Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha
Prato Principal	Arroz de atum no forno	Bolonhesa de carne	Bacalhau gratinado com batata cubos	Bifinhos de peru grelhado com arroz de cenoura	Massa com frango
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja
Semana 13	24/11/2025	25/11/2025	26/11/2025	27/11/2025	28/11/2025
Sopa	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Canja de galinha
Prato Principal	Massa penne com atum no forno	Bifanas estufadas com arroz branco	Empadão de carne	Lombinhos gratinados com legumes e arroz	Massa à carbonara
Sobremesa	Pêra	Maçã	Banana	Gelatina	Pêra

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | dezembro 2025

		2 ^a Feira	3 ^a Feira	4 ^a Feira	5 ^a Feira	6 ^a Feira
Semana 14	01/12/2025	02/12/2025	03/12/2025	04/12/2025	05/12/2025	
Sopa		Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Creme de legumes	
Prato		Bolonhesa de atum	Strogonoff de frango com arroz branco	Vitelinha estufada com arroz	Peixe à Brás	
Sobremesa		Salada de fruta	Laranja	Banana	Maçã	
Semana 15	08/12/2025	09/12/2025	10/12/2025	11/12/2025	12/12/2025	
Sopa		Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha	
Prato Principal		Salmão lascado com massa	Frango assado com arroz e legumes	Massa com carne	Empadão de atum	
Sobremesa		Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja	
Semana 16	15/12/2025	16/12/2025	17/12/2025	18/12/2025	19/12/2025	
Sopa	Creme de legumes	Creme de cenoura				
Prato Principal	Panadinhos de frango com arroz tricolor	Massa à carbonara				FÉRIAS
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta				

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).