

Ementa

Janeiro de 2026



Dias	Ementa	2 ^ª Feira	3 ^ª Feira	4 ^ª Feira	5 ^ª Feira	6 ^ª Feira
05 a 09	Sopa	Legumes	Alho Francês	Canja	Couve	Sopa de cenoura
	Prato	Bifes de Porco c/ arroz de cenoura	Bacalhau c/ natas	Jardineira	Polvo à lagareiro	Frango Assado no forno C/ batata frita e arroz
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Arroz doce	Fruta
12 a 16	Sopa	Juliana	Feijão	Espinafres	Nabiça	Creme de cenoura
	Prato	Strogonoff	Panados no forno com arroz de cenoura	Hambúrguer com puré de batata	Bacalhau à Braz	Bitoque c/ batata frita
	Sobr.	Fruta	Mousse de Chocolate	Fruta	Pudim	Fruta
19 a 23	Sopa	Cenoura	Nabiças	Agrião	Sopa da Pedra	Peixe
	Prato	Lasanha	Medalhões de peixe no forno c/ Batata cozida	Feijoada	Caldeirada de Peixe	Carne de porco à portuguesa
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Gelatina	Fruta
26 a 30	Sopa	Legumes	Canja	Caldo Verde	Espinafres	Legumes
	Prato	Bifes de peru c/ massa	Tirinhas de choco com arroz de tomate	Arroz de Aves no forno	Empadão de Atum	Nuggest de frango c/arroz branco
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce	Fruta

Nota: O Prato de Dieta tem que ser solicitado na cozinha até às 10.45h

