



EMENTA SEMANAL - DE 1 A 5 DE ABRIL DE 2024

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**
01/04

PÁSCOA

**3^a
Feira**
02/04

SOPA	Juliana de legumes
PEIXE	Salada russa com atum, ovo cozido e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**
03/04

SOPA	Espinafres
CARNE	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e cenoura ralada
PEIXE	Robalo grelhado com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

**5^a
Feira**
04/04

SOPA	Couve coração e cenoura
CARNE	Jardineira com salada de alface
PEIXE	Pescada frita com puré e salada de alface
SOBREMESA	Morangos
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
05/04

SOPA	Nabos
CARNE	Bife de peru grelhado c/ arroz, feijão preto e salada de tomate
PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas
SOBREMESA	Tangerina
LANCHE	Leite e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Peçoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 8 A 12 DE ABRIL DE 2024

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

08/04

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Arroz de Frango no forno com salada de alface
PEIXE	Red-fish assado com batata assada, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

3^a
Feira

09/04

SOPA	Couve-flor e cenoura
CARNE	Alheira com ovo estrelado, arroz e salada de tomate
PEIXE	Salmão grelhado com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

4^a
Feira

10/04

SOPA	Couve portuguesa
CARNE	Carne de porco estufada com legumes e massa meada
PEIXE	Bacalhau à Brás com cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

5^a
Feira

11/04

SOPA	Couve lombarda, cenoura e grão-de-bico
CARNE	Bife de peru grelhado com arroz e salada de tomate
PEIXE	Massada de Peixe com salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

12/04

SOPA	Grelos
CARNE	Vitela assada com arroz de legumes e salada de alface
PEIXE	Feijoada de Marisco
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024

CENTRO DE ESTUDOS

2^a
Feira

15/04

SOPA	Alho francês e cenoura
CARNE	Arroz à Valenciana com salada de alface
PEIXE	Pescada grelhada com batata cozida e feijão-verde
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com queijo

3^a
Feira

16/04

SOPA	Nabos
CARNE	Bife de vitela grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate
PEIXE	Solha no forno com batata cozida e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com marmelada

4^a
Feira

17/04

SOPA	Macedónia
CARNE	Massa à Lavrador de carnes brancas
PEIXE	Rissóis de Pescada com arroz e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com doce

5^a
Feira

18/04

SOPA	Espinafres
CARNE	Peito de peru assado com batata assada e cenoura ralada
PEIXE	Atum à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

19/04

SOPA	Creme de cenoura
CARNE	Chilli de carne de vaca c/ feijão vermelho, arroz e salada de alface
PEIXE	Perca estufada com legumes e arroz
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com manteiga

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 22 A 26 DE ABRIL DE 2024

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**

22/04

SOPA	Couve coração e abóbora
CARNE	Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e salada de alface
PEIXE	Dourada grelhada com batata cozida e legumes salteados
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

**3^a
Feira**

23/04

SOPA	Espinafres
CARNE	Hambúrguer de vaca grelhado c/ arroz de ervilhas e cenoura ralada
PEIXE	Pescada cozida com ovo, cenoura, batata e brócolos
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite e pão de mistura com manteiga

**4^a
Feira**

24/04

SOPA	Couve branca e cenoura
CARNE	Panados de peru com massa esparguete e salada de tomate
PEIXE	Bacalhau com natas e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

**5^a
Feira**

25/04

FERIADO
DIA DA LIBERDADE

**6^a
Feira**

26/04

SOPA	Nabiças
CARNE	Pá de porco assada com batata assada e cenoura ralada
PEIXE	Lulas estufadas com batata cozida e cenoura ralada
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO DE 2024

CENTRO DE ESTUDOS

**2^a
Feira**
29/04

SOPA	Brócolos e cenoura
OVO	Arroz xau-xau (fiambre de peru, cenoura, ervilhas, milho e ovo mexido)
PEIXE	Salada de feijão-frade c/ atum, ovo, arroz e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

**3^a
Feira**
30/04

SOPA	Feijão-verde
CARNE	Fêvera de porco grelhada com arroz e salada de tomate
PEIXE	Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de tomate
SOBREMESA	Pêra assada sem açúcar
LANCHE	Néctar de fruta e pão de mistura com doce

**4^a
Feira**
01/05

FERIADO
DIA DO TRABALHADOR

**5^a
Feira**
02/05

SOPA	Juliana de legumes
CARNE	Feijoada de carnes brancas
PEIXE	Abrótea estufada com legumes e arroz
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
03/05

SOPA	Nabos
CARNE	Coxa de frango assada com arroz de cenoura e salada de alface
PEIXE	Solha no forno com batata cozida e brócolos
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)