fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

# EMENTA GERAL: 2 a 6 de novembro de 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRECHE | SOPA | Abóbora com hortelã | Alho-francês | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Cenoura com ervilhas |
| | GERAL | Carne de vaca à primavera com massa (1,3,6,10) | Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4) | Bife de peru grelhado com batata cozida e salada mista (1,3,6,10) | Red-fish no forno ao natural com batata e legumes cozidos (4) | Perna de frango estufada simples com arroz branco e salada mista (12) |
| | SOBREMESA | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 6614N**

fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

# EMENTA GERAL: 9 a 13 de novembro de 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRECHE | SOPA | Nabiças | Alface | Couve-coração | Feijão-branco com grelos | Feijão-verde |
| | GERAL | Salada quente de pescada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4) | Coelho estufado simples com cenoura e ervilhas e arroz branco (12) | Meia desfeita de paloco com grão, ovo cozido e cenoura ripada (3,4,12) | Bife de frango grelhado com massa salteada e salada mista (1,3,6,10) | Dourada no forno com batata e legumes cozidos (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 6614N**

fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

# EMENTA GERAL: 16 a 20 de novembro de 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRECHE | SOPA | Grão com espinafres | Canja (1,3) | Sopa de peixe (4) | Caldo verde (6,12) | Abóbora e couve-flor |
| | GERAL | Frango assado ao natural com arroz alegre e salada mista (12) | Salmão no forno com batata corada e legumes (4) | Cubos de vaca estufados com massa e mix de legumes (1,3,6,10) | Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e brócolos cozidos (4) | Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada mista (1,3,6,10) |
| | SOBREMESA | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da Época | Fruta da época | Fruta da época |

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 6614N**

fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

# EMENTA GERAL: 23 a 27 de novembro de 2025

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRECHE | SOPA | Ministrone (1,3) | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Juliana de legumes | Alho-francês |
| | GERAL | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4) | Arroz de pato simples com salada mista | Empadão de atum (puré de batata) com cenoura ralada e espinafres (1,3,4,6,7,8,12) | Esparguete à bolonhesa (vitela) e salada mista (1,3,6,10) | Arroz simples de pescada com coentros, salada mista (4,1) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 6614N**

fonte santa
Centro Social da Serra do Bouro

# EMENTA GERAL: 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CRECHE | SOPA | Primavera | Feriado | Couve-Portuguesa | Feijão-Verde | Creme de legumes |
| | GERAL | Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura | | Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada de alface, couve-roxa e pepino (1,3,6,10) | Carapau grelhado com molho de limão com batata feijão verde e cenoura cozidos e salada de tomate (4) | Perna de peru no forno simples com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,6,10) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda;11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Carolina Leitão 6614N**