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
Jardim de Infância	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 de tomate e salada mista (12)
	VEGETARIANO	Cubos de soja à primavera com massa (1,3,6,10)	Caril de lentilhas com arroz de cenoura e salada mista (12)	Estufadinho de grão com batata, brócolos e cenoura cozida e salada mista	Salada russa de tofu (6)	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz de tomate e salada mista (1a 14)
	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

DIA DE SÃO MARTINHO

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Nabiças	Alface	Abóbora	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)
	VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas aromáticas, batata, cenoura e feijão-verde cozidos (6)	Soja estufada simples com cenoura e ervilhas e arroz branco (6,12)	Meia desfeita de cogumelos com grão e cenoura ripada (12)	Bife de seitan grelhado com molho de limão, esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Salada de feijão-frade e cogumelos com macedónia de legumes
	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
Jardim de Infância	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)
	VEGETARIANO	*Chilli* de soja com arroz alegre e salada mista (6)	Tortilha de legumes (feijão-verde, cenoura, ervilhas e milho) com cogumelos (3)	Cubos de tofu estufados com massa e mix de legumes (1,3,6,10)	Arroz de lentilhas e grelos com salada mista (12)	Seitan de cebolada 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 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	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 (4,12)
	VEGETARIANO	Salada de tofu com legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-verde) (6)	Tomate recheado com lentilhas, arroz branco e salada mista (1,3)	Empadão de soja (puré de batata) com cenoura ralada e espinafres (1,6,7,12)	Rancho de soja (soja grossa, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10)	Arroz de seitan com coentros, salada mista (1,12)
	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: 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

BLOS
ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	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)
	VEGETARIANO	Estufadinho de ervilhas com arroz branco e salada de alfece e cenoura		Feijão-encarnado estufado simples com esparguete e salada de alface, couve-roxa e pepino (1,3,6,10)	Tofu grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozidos e salada de tomate (6)	Macarronada de grão, couve-coração, brócolos e cenoura (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