# EMENTA GERAL: De 2 a 8 de novembro de 2026

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA | Abóbora com hortelã | Alho-francês | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Cenoura com ervilhas | Grelos | Feijão-verde |
| | GERAL | Carne de vaca à primavera com massa e salada (1,3,6,10) | Pescada frita com arroz de feijão e salada mista (1,3,4,7) | Iscas com puré de batata e brócolos e couve flor cozidos (1,3,7,12) | Red-fish no forno com batata assada e couve salteada (4) | Pá de porco estufada com arroz de tomate e salada mista (12) | Perca no forno com batata e legumes cozidos (4) | Frango de tomatada com esparguete e salada (1,3,6,10) |
| | DIETA | Carne de vaca estufada simples com massa e legumes cozidos (1,3,6,10) | Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4) | Bife de peru grelhado com batata, brócolos e couve-flor cozidos | Red-fish no forno ao natural com batata assada e couve salteada (4) | Perna de frango estufada simples com arroz branco e salada mista (12) | Perca no forno com batata cozida e legumes (4) | Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3,6,10) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Doce (1,3,7) | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |
| | SAD | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral |
| JANTAR | SOPA | Abóbora com hortelã | Alho-francês | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Cenoura com ervilhas | Grelos | Feijão-verde |
| | | Açorda de peixe (1,3,4) | Pernas de frango assada com massa e slaada (1,3,6,10) | Omelete mista com legumes salteados (3) | Macarronada de peru (1,3,6,10) | Filetes de solha no forno com batata e legumes (4) | Febras estufadas com arroz de cenoura e salada | Empadão de maruca com salada mista (1,3,4,7) |
| | GERAL | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) |
| | SOBREMESA | Maçã Assada | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Maçã Assada | 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**

# EMENTA GERAL: De 9 a 15 de novembro de 2026

**DIA DE SÃO MARTINHO**

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA | Nabiças | Alface | Abóbora | Feijão-branco com grelos | Feijão-Verde | Lombardo | Cenoura com couve-flor |
| | GERAL | Salada russa de atum (3,4,10) | Coelho estufado 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 grelhada com batata e legumes cozidos (4) | Massada à Lavrador (cubos de porco, feijão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10) | Pescada de cebolada com batata cozida e salada mista (4,12) |
| | DIETA | Salada quente de pescada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4) | Coelho estufado simples com cenoura e feijão-verde e arroz branco (12) | Salada de paloco (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4) | Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10) | Dourada grelhada com batata e legumes cozidos (4) | Frango estufado simples com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3,6,10) | Pescada no forno ao natural com batata cozida e salada mista (4,12) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Fruta da Época | Pera bêbeda e castanhas | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |
| | SAD | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral |
| JANTAR | SOPA | Nabiças | Alface | Abóbora | Feijão-branco com grelos | Feijão-Verde | Lombardo | Cenoura com couve-flor |
| | | Bife de frango grelhado com massa tricolor e salada (1,3,6,10) | Quiche de espinafres e cogumelos e salada mista (1,3,4,7,12) | Arroz de pato com cenoura e feijão-verde salteados | Red-fish cozido com batata e legumes (4) | Entrecosto estufado simples com arroz de cenoura e salada mista | Caldeira de peixe simples com salada mista (4) | Perna de frango cozida com arroz e lombardo cozido |
| | GERAL | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) |
| | SOBREMESA | Maçã Assada | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Maçã Assada | 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**

# EMENTA GERAL: De 16 a 22 de novembro de 2026

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | SOPA | Grão com espinafres | Canja de frango com massinhas (1,3) | Sopa de peixe (4) | Caldo verde (6,12) | Abóbora e couve-flor | Creme de legumes com massinhas (1,3) | Creme de brócolos |
| | GERAL | Frango gratinado com arroz alegre salada mista (1,7,12) | Tentáculos de pota à Lagareiro com batata à murro e grelos salteados (14) | Carne de porco à Portuguesa (1a14) | Filetes de pescada com açorda de alho e coentros, salada mista (1,3,4,12) | Perna de peru assada com massa espiral e esparregado (1,3,6,7,10) | Lulas guisadas com arroz de cenoura e salada mista (2,4,12,14) | Entrecosto de porco estufadas com arroz de feijão e salada mista (12) |
| | DIETA | Frango assado ao natural com arroz alegre e salada mista (12) | Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes cozidos (14) | Cubos de vaca estufados simples com batata e legumes | Filetes de pescada no forno ao natural com arroz de tomate e brócolos cozidos (4) | Perna de peru assada ao natural com massa espiral e salada mista (1,3,6,10) | Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (4,12) | Bife de peru grelhado com arroz e salada mista (12) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Gelatina | Fruta da Época | Fruta da Época | Doce (1,3,7) |
| | SAD | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral |
| JANTAR | SOPA | Grão com espinafres | Canja de frango com massinhas (1,3) | Sopa de peixe (4) | Caldo verde (6,12) | Abóbora e couve-flor | Creme de legumes com massinhas (1,3) | Creme de brócolos |
| | | Massinha de peixe simples com salada (1,3,4,6,10) | Arroz de aves no forno com salada | Omelete de bacalhau com arroz de espinafres e cenoura e salada (3,4) | Bife de peru grelhado com arroz tomate e couve-flor cozidas | Pescada cozida com batata e legumes cozida (4) | Febras grelhadas com macarronete e alho-francês (1,3,6,10) | Salada quente de pescada com mix de legumes (4) |
| | GERAL | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) |
| | SOBREMESA | Maçã Assada | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Maçã Assada | 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: De 23 a 29 de novembro de 2026

BLOS ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA | Ministrone (1,3) | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Juliana de legumes | Alho-francês | Grelos | Feijão-verde e cenoura |
| | GERAL | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4) | Arroz de pato com salada mista (6,10,12) | Empadão de atum (puré de batata) com cenoura ralada e espinafres (1,3,4,6,7,8,12) | Rancho de porco (porco, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10) | Arroz de tentáculos de pota com coentros, salada (2,4,12,14) | Bifanas estufadas com esparguete e legumes salteados (1,3,6,10) | Bacalhau com natas com salada mista (4,7) |
| | DIETA | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos (4) | Arroz de pato simples com salada mista | Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4,12) | Cubos de peru no forno com massa e salada (1,3,6,10) | Arroz simples de pescada com coentros, salada mista (4,12) | Carne de vaca cozida com massa e legumes cozidos (1,3,6,10) | Bacalhau cozido com batata e legumes (4) |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Pudim flan (7) | Fruta da Época |
| | SAD | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral |
| JANTAR | SOPA | Ministrone (1,3) | Couve-portuguesa | Creme de *courgette* | Juliana de legumes | Alho-francês | Grelos | Feijão-verde e cenoura |
| | | Bife de peru grelhado com esparguete com brócolos cozidos (1,3,6,10) | Pescada cozida com batata e legumes cozidos (4) | Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre com salada mista (1,3,6,7,12) | Red-fish no forno com batata corada e salada (4) | Espetadas grelhadas com espirais e cenoura ralada (1,3,6,10) | Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados (4,7) | Tirinhas de porco estufadas com arroz de feijão-verde |
| | GERAL | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) |
| | SOBREMESA | Maçã Assada | Fruta da Época | 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: De 30 de novembro a 6 de dezembro de 2026

BLOS ALIMENTAÇÃO NUTRIÇÃO DIETÉTICA

| | | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO | DOMINGO |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ALMOÇO | SOPA | Primavera | Grão com Espinafres | Couve-Portuguesa | Feijão-Verde | Creme de legumes | Juliana | Feijão |
| | GERAL | Favas com entrecosto e arroz branco (3,6,7,12) | Solha frita com açorda e salada mista (1,3,4,12) | Almôndegas de tomatada com esparguete e salada de alface, couve-roxa e pepino (1,3,6,10) | Carapau grelhado com molho à espanhola, batata cozida e salada de tomate (4) | Pá de porco com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,6,10,12) | Arroz caldoso de peixe com coentros com salada mista (2,4,14) | Jardineira de vitela (12) |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura | Tentáculos de pota cozidos com batata e legumes (14) | Picadinho de vaca estufado simples com esparguete e salada de alface, couve-roxa e pepino (1,3,6,10) | Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4) | Perna de peru no forno simples com massa tricolor e brócolos cozidos (1,3,6,10) | Arroz de peixe simples com salada mista (2,4,14) | Cubos de vaca estufados simples com batata, cenoura e feijão verde cozidos |
| | SOBREMESA | Doce (1,7) | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época |
| | SAD | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral | Igual à Dieta Geral |
| JANTAR | SOPA | Abóbora | Brócolos | Primavera | Legumes | Couve Portuguesa | Cenoura | Ervilhas |
| | | Meia desfeita de peixe (3,4) | Arroz de aves simples no forno com salada | Empadão de atum com legumes cozidos (1,3,4,7,8,9) | Bife de frango grelhadas com arroz e couve-de-bruxelas cozidas | Filetes de pescada no forno com puré de batata e legumes cozidos (4,7) | Febras estufadas com arroz de tomate e salada | Omelete de peixe com massa penne, espinafres e cenoura (3,4) |
| | GERAL | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Fiambre (1,6,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo (1,7) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Ovo Mexido (1,3) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Paio (1,6,12) | 1 Pão tipo mistura (50 gr) com Queijo Fresco (1,7) |
| | SOBREMESA | Maçã Assada | Fruta da Época | Fruta da Época | Fruta da Época | Maçã Assada | 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**