



EMENTAS ADULTOS 2026

Notas:

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:

1 - Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 – Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 – Aipo;

A Técnica:
Eugénia

EMENTA ADULTO

A1

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Croquetes carne com arroz cenoura, ervilha e salada alface	1,3,12
	DIETA	Arroz com carne cenoura, ervilha e salada alface	12
	VEGETARIANO	Seitan com arroz e alface	1
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada gratinada no forno	4
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Peixe espada branco no forno com batatata e feijão verde	4
	DIETA	Peixe espada branco no forno (simples) com batata e feijão verde	4
	VEGETARIANO	Salada de soja	3,7
	SOBREMESA	Doce	
	JANTAR	Bife de peru grelhado com macarrão	1,12
4ª FEIRA	SOPA	Grão	
	PRATO	Pernas de frango no forno c/ batata frita, arroz branco e salada mista	12
	DIETA	Pernas de frango cozido com arroz branco e salada mista	12
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz e salada mista	6,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Red fish estufado com arroz de legumes	4
5ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda	
	PRATO	Empadão de atum e salada mista	3,4
	DIETA	Salada de Pescada com bróculos	3,4
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e tofu	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Arroz de aves com legumes salteados	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Lombo de porco no forno com esparguete e salada mista	1,12
	DIETA	Peito de peru grelhado com esparguete e salada mista	1,12
	VEGETARIANO	Salsicha Alemã Bio com esparguete	1,3,5,8,9
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Abrótea cozida com couve-flor	4
SABADO	SOPA	Abóbora	
	PRATO	Pescada frita com arroz de ervilha e cenoura	1,4
	DIETA	Pescada frita com arroz de ervilha e cenoura	1,4
	JANTAR	Vitela estufada com batata e brocolos	12
	DIETA	Vitela cozida com batata e brocolos	12
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Bifana grelhada com massa	12
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa	12
	JANTAR	Caldeirada de peixe (simples)	4
	DIETA	Caldeirada de peixe (simples)	4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Alho; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

EMENTA ADULTO

A2

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Crepe de cenoura	
	PRATO	Esparguete à bolonhesa e salada mista	1,3,6,12
	DIETA	Esparguete à bolonhesa (simples) e salada mista	1,3,6,12
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,3,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Meia desfeita de pescada	4
3ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Feijão frade com atum e ovo e salada de tomate	3,4
	DIETA	Feijão frade com pescada e ovo e salada de tomate	3,4
	VEGETARIANO	Salada de feijão frade e ovo e salada de tomate	3
	SOBREMESA	Doce	
	JANTAR	Bife de peru grelhado com feijão verde	12
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Arroz à valenciana e salada alface	2,12,14
	DIETA	Arroz de pato e salada alface	12
	VEGETARIANO	Salsicha Bio com arroz de cenoura e salada alface	3,5,7,10
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Peixe espada branco no forno com macedónia	4
5ª FEIRA	SOPA	Primavera	
	PRATO	Red fish no forno com batata e feijão verde salteado	4
	DIETA	Red fish no forno com batata e feijão verde salteado	4
	VEGETARIANO	Tofu com batata e grão	6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Vitela estufada com macarronete	12
6ª FEIRA	SOPA	Feijão com lombardo	
	PRATO	Caril de Frango c/ arroz branco e salada mista e chips de batata	12
	DIETA	Arroz de frango c/ salada mista	12
	VEGETARIANO	Burguer Bio - c/ arroz branco e salada mista	3,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Perca grelhada c/ molho de azeite e alho e batata	4
SABADO	SOPA	Crepe de legumes	
	PRATO	Costeletas grelhadas com arroz de ervilhas	12
	DIETA	Costeletas grelhadas com arroz de ervilhas	12
	JANTAR	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Feijão verde	
	PRATO	Vitela estufada com esparguete	1,12
	DIETA	Vitela cozida com esparguete	1,12
	JANTAR	Arroz de tentáculos de pota	14
	DIETA	Arroz simples c/ pota cozida	14
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alergénios:

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas	1
	PRATO	Almondegas com molho de tomate puré de batata e salada mista	
	DIETA	Almondegas com molho de tomate puré de batata e salada mista	
	VEGETARIANO	Massada de tofu e salada mista	1,3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada cozida com batata, ovo e grão	1,3,4
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Pasteis de Bacalhau com arroz de ervilha e salada mista	1,3,6,10
	DIETA	Pescada grelhada com arroz ervilha e salada mista	1,3,4
	VEGETARIANO	Empadão de legumes variados (corgette, cogumelos e cenoura)	1,3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Empadão de Carne	12
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	PRATO	Frango à Brás e salada mista	3,12
	DIETA	Peito de frango grelhado com batata cozida e salada mista	12
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes com salada mista	3,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Arroz de bacalhau e espinafres	4
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Tentáculos de pota no forno com batata e grelos	14
	DIETA	Filete de Abalote com batata e grelos salteados	4
	VEGETARIANO	Caldeirada de tofu	1,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Costeleta de porco de cebolada c/ arroz branco	1,3
6ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	
	PRATO	Bifinhos com cogumelos e esparguete e salada mista	1,12
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista	1,12
	VEGETARIANO	Esparguete de soja e salada mista	1,6
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Abrótea no forno com batata e abóbora	4
SABADO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Grelhada (entrecosto, febras e salsicha) com arroz cenoura	12
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	12
	JANTAR	Peixe granadeiro assado com molho de tomate e batata	4
	DIETA	Peixe granadeiro assado com molho de tomate e batata	4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Agrião	
	PRATO	Perna de peru no forno com batata e brócolos	12
	DIETA	Perna de peru no forno com batata e brócolos	12
	JANTAR	Massada de atum gratinada	4
	DIETA	Massada de atum simples	4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia Assis

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Rissóis de carne com arroz cenoura, ervilha e salada alface	2,4,7,10
	DIETA	Jardineira de frango com batata, cenoura e feijão verde	12
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com Arroz cenoura e salada alface	1,6,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Gratinado de pescada com legumes (brócolos e cenoura)	3,4
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Caldeirada de paloco	3,4
	DIETA	Paloco desfiado com batata, grão e ovo	3,4
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata e ovo	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Vitela estufada com massa espiral	12
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Strogonoff de porco c/ cebola e cogumelos e arroz branco e salada	12
	DIETA	Hamburguer grelhada c/ arroz branco e salada mista	12
	VEGETARIANO	Tofu salteado com arroz branco e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada cozida com legumes (batata e couve flor)	4
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Massada de peixe c/ coentros	4
	DIETA	Massada de peixe simples com espinafres	4
	VEGETARIANO	Quiche de legumes	3,7
	SOBREMESA	Doce	
	JANTAR	Bife de peru no tacho c/ molho de tomate e arroz branco	1,3,12
6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa e salada alface	10,12
	DIETA	Bifinhos de peru com batata cozida e salada alface	12
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas	8
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Carapau grelhado com migas (caldo verde, feijão frade e broa)	4
SABADO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Frango estufado com ervilha, cenoura e esparguete	12
	DIETA	Bife de frango grelhado c/ esparguete	12
	JANTAR	Salada russa de peixe fogonero	3,4
	DIETA	Salada russa de peixe fogonero	3,4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Juliana	
	PRATO	Entrecosco com favas e arroz branco	12
	DIETA	Peito de peru grelhada com arroz branco e favas cozidas	12
	JANTAR	Solha no forno com batata e feijão verde	1,4
	DIETA	Solha grelhada com batata e feijão verde	1,4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A
Técnica

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Empadão de carne e salada mista	3,4
	DIETA	Empadão de carne (simples) e salada mista	3,4
	VEGETARIANO	Empadão de soja e salada mista	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Massada de peixe	1,4
3ª FEIRA	SOPA	Grão	
	PRATO	Rissóis de peixe c/ arroz cenoura, ervilha e salada alface	1,12
	DIETA	Arroz de pescada com cenoura e ervilhas	1,12
	VEGETARIANO	Empadão de legumes	1,3,5,8,9
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Isclas de cebolada c/ batat cozida	1,12
4ª FEIRA	SOPA	Couve coração	
	PRATO	Massa à lavrador (grão, couve, enchidos)	1,12
	DIETA	Bife Peru grelhado c/ macarronete couve cozida	4
	VEGETARIANO	Massada de legumes	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Bife de peru grelhado com lombardo e cenoura	12
5ª FEIRA	SOPA	Couve Nabiça	
	PRATO	Arroz de pote e salada mista	12
	DIETA	Arroz de pescada e salada mista	12
	VEGETARIANO	Salsicha bio no forno com arroz e salada mista	6,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Pescada estufada c/ puré de batata e cenoura	4
6ª FEIRA	SOPA	Couve Lombardo	
	PRATO	Pernas de peru no forno com batata e feijão verde	4
	DIETA	Pernas de peru no forno com batata e feijão verde	4
	VEGETARIANO	Guisado de seitan	3,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Douradinhos no forno c/ arroz ervilhas	12
SABADO	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO	Massada de atum e feijão verde	4
	DIETA	Massada de pescada e feijão verde	4
	JANTAR	Grelhada mista (entrecosto e bifanas) com arroz de cenoura	12
	DIETA	Fricassé de Frango c/ arroz branco	12
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Rojões com batata forno	1,4
	DIETA	Vitela cozida c/ batata cozida	1,4
	JANTAR	Tortilha de peixe c/ legumes variados	12
	DIETA	Filete de peixe cozido ao vapor c/ brocolos	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.



Centro Comunitário
Paroquial de Famões

EMENTA ADULTO

A6

Poderá conter os seguintes alergénios:

2ª FEIRA	SOPA	Lombardo	
	PRATO	Costeletas de porco com Arroz de brocolos	1,6,12
	DIETA	Costeletas grelhada com Arroz de brocolos	1,6,12
	VEGETARIANO	Salsicha Bio com arroz de brocolos	1,6,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Panados de pescada com macedónia	4
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Bacalhau desfiado com batata, grão e ovo	3,4
	DIETA	Bacalhau desfiado com batata, grão e ovo	3,4
	VEGETARIANO	Salada de grão, batata e ovo	3
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Entrecosto no forno c/ batata e feijão-verde	12
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO	Lasanha de carne c/ salada mista	12
	DIETA	Massa de carne gratina c/ 4 queijos e salada mista	12
	VEGETARIANO	Salada vegetariana (feijão catarino, pimento e tomate)	
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Caldeirada de pescada	4
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO	Pescada frita com arroz de grelos e salada mista	4
	DIETA	Pescada grelhada com arroz de grelos e salada mista	4
	VEGETARIANO	Quiche de legumes	3,7
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Frango estufado com massa espiral	1,3,12
6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	
	PRATO	Pernas de frango no forno com batata frita, arroz e salada alface	10,12
	DIETA	Perna de frango cozida com batata e salada alface	12
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas	8
	SOBREMESA	Fruta	
	JANTAR	Peixe espada assado com batata assada	4
SABADO	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Rancho	12
	DIETA	Frango cozido com grão e couve lombarda	12
	JANTAR	Solha frita com arroz de cenoura e ervilha	3,4
	DIETA	Solha no forno simples com arroz de cenoura e ervilha	3,4
	SOBREMESA	Fruta	
DOMINGO	SOPA	Lombardo com feijão	
	PRATO	Jardineira	12
	DIETA	Jardineira (simples)	12
	JANTAR	Massada simples de peixe e coentros	1,4
	DIETA	Massada simples de peixe e coentros	1,4
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoados; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijã; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremeços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/20211 de 25 de

A Técnica:
Eugénia