

EMENTA Setembro 2025

Alergênicos

Dia 15	Segunda-feira	Sopa	Agrião	
		Prato	Douradinhos de pescada no forno	
		Guarnição	Esparguete	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 16	Terça-feira	Sopa	Couve portuguesa	
		Prato e guarnição	"Pudim" de arroz com frango e molho de tomate	
		Vegetais	Salada de cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 17	Quarta-feira	Sopa	Creme de Ervilhas	
		Prato e guarnição	Guisado de choco com batata	
		Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 18	Quinta-feira	Sopa	Feijão com Nabiça	
		Prato	Frango assado no forno	
		Guarnição	Esparguete cozido	
		Vegetais	Salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 19	Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura	
		Prato e guarnição	Arroz de feijão com bacalhau e coentros	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergênicos):



Glúten



Crustáceos



Ovo



Pescado



Amendoim



Soja



Leite



Fungos de cogumelo



Aipo



Mostarda



Sésamo



Símbolos



Moluscos



Trigos

Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

Assinatura
Jinsp

Odemira

Ministério da Saúde

EMENTA

Setembro 2025

Alergénios

Dia 22	Segunda-feira	Sopa	Creme de courgette	
		Prato e guarnição	Caldeirada de peixe (maruca e pescada, tomate, pimento e batata cozida)	
		Vegetais	Salada de alface e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 23	Terça-feira	Sopa	Feijão com nabiça	
		Prato e guarnição	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete	
		Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 24	Quarta-feira	Sopa	Caldo verde	
		Prato e guarnição	Salada de grão com bacalhau, batata e brócolos	
		Vegetais	Salada de tomate, alface e cebola	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 25	Quinta-feira	Sopa	Creme de ervilhas	
		Prato e guarnição	Peito de frango de cebolada com massa	
		Vegetais	Salada de alface, nabo e pepino	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 26	Sexta-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Empadão com arroz e atum	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso;** 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.

Handwritten signature
jinsp

Odemira



EMENTA Setembro 2025

Alergénios

Dia 29	Segunda-feira	Sopa	Nabiça	
		Prato e guarnição	Maruca Guisada c/ batatas	
		Vegetais	Salada de cenoura, pepino e alface	
		Sobremesa	Fruta da época	
Dia 30	Terça-feira	Sopa	Espinafres	
		Prato e guarnição	Frango Estufado com arroz	
		Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	

Legenda (14 principais alergénios):



Observações: 1 - No cálculo do valor energético da fruta é utilizado um valor médio, visto serem servidas três opções à escolha por dia, sujeitas a variação conforme a época do ano; 2 - As refeições são servidas com água e pão de mistura (contabilizado no valor energético da refeição); 3 - **A ementa está sujeita a alteração sem pré-aviso**; 4 - A declaração nutricional representa um valor médio entre as faixas etárias dos 3 aos 10 anos.