



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA ERPI – 18 a 24 de maio de 2026



		ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	Feijão-Verde
	Prato	Rojões de porco com arroz de feijão, alface ^{6,12,13}	Peixe vermelho com batata e brócolos cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Brócolos	Sopa de carne de vaca com feijão lombarda ^{6,12,13}
	Prato	Salada Russa de Atum ^{3,4,6,12,14}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	Cenoura
	Prato	Galo guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate ¹²	Massinha de peixe, alface e tomate ^{1,3,4,12}
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-flor	Sopa de carne, couve portuguesa e arroz ^{6,12,13}
	Prato	Peixe assado com batata e couves cozidas ^{4,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-Verde	Couve-flor
	Prato	Lasanha de carne com legumes, alface e tomate ^{1,3,7,12}	Peixe assado com batata e feijão-verde ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sábado	Sopa	Macedónia de Legumes	Couve-flor
	Prato	Caldeirada de Peixe ⁴	Massa de carnes brancas, alface e tomate ^{1,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Domingo	Sopa	Juliana	Sopa de Peixe ⁴
	Prato	Frango grelhado com arroz simples, alface e tomate ¹²	
	Sobremesa	Fruta Assada	Fruta da Época

Observações: A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos alheios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Filipe Oliveira
Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)