



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA ERPI – 20 a 26 de julho de 2026



		ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	Couve-flor
	Prato	Atum com grão e salsa, alface, tomate e pepino ^{4,6,12,13}	Arroz à Valenciana com legumes ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Canja de Galinha ^{1,3}	Sopa de Peixe e coentros ⁴
	Prato	Lombo de porco com massa, alface e tomate ^{1,3,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	Juliana
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate, alface ^{1,3,4,12}	Rojões de porco com puré de batata e legumes ^{7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	Sopa de feijão com couve e massa esparguete ^{1,3,6,12,13}
	Prato	Frango grelhado com batata frita, alface e tomate ^{1,3,6,12,13}	
	Sobremesa	Maçã Assada	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Alho Francês	Nabiça
	Prato	Empadão de Peixe (puré), alface e tomate ^{4,7,12}	Vaca estufada com massa e legumes ¹²
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sábado	Sopa	Espinafres	Grão com lombardo
	Prato	Arroz de Pato, alface, tomate e pepino ^{1,7,12}	Peixe cozido com batata e couves ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Domingo	Sopa	Legumes	Carne com couve
	Prato	Bacalhau com bechamel, alface ^{4,7,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta Assada

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.

Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)