



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA ERPI – 10 a 16 de agosto de 2026



		ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	Feijão-Verde
	Prato	Legumes à Brás, alface ^{1,3,4,7,12}	Arroz de peixe, alface ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Brócolos	Sopa de carne de vaca com feijão lombarda ^{6,12,13}
	Prato	Peixe assado com batata e brócolos ^{3,4,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	Cenoura
	Prato	Frango aromatizado no forno, arroz de cenoura, alface ¹²	Peixe de cebolada com batata e couve-flor ^{4,12}
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-flor	Sopa de couve portuguesa e arroz ^{6,12,13}
	Prato	Salada Russa de atum ^{3,4,6,12,14}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-Verde	Couve-flor
	Prato	Massa à Bolonhesa, alface e tomate ^{1,3,12}	Peixe cozido com couves e batata ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sábado	Sopa	Macedónia de Legumes	Sopa de espinafres e massa ^{6,12,13}
	Prato	Empadão de pescada, salada ^{4,7,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Domingo	Sopa	Juliana	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)