



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA ERPI – 7 a 13 de setembro de 2026



		ALMOÇO	JANTAR
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	Couve-Flor
	Prato	Jardineira de Porco ¹²	Arroz de Peixe, alface e tomate ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde	Sopa de carne com couve lombarda
	Prato	Pescadinha frita, arroz de tomate, Legumes salteados ^{1,3,4,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Grão com couve lombardo ^{6,12,13}	Legumes
	Prato	Perna de frango grelhada com massa, alface e tomate ^{1,3,12}	Peixe cozido, legumes salteados e batata ⁴
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	Sopa de ovo com salsa ³
	Prato	Tentáculos de Pota à Lagareiro, alface e tomate ^{4,12}	
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Couve Portuguesa	Couve Portuguesa
	Prato	Carne de peru estufada com cenoura, ervilhas, curgete, e massa ^{1,3,6,12,13}	Caldeirada de Peixe ^{4,12}
	Sobremesa	Maçã Assada	Fruta da Época
Sábado	Sopa	Abóbora com coentros	Grão ^{6,12,13}
	Prato	Peixe estufado com batata, legumes cozidos ^{12,14}	Peru estufado, arroz de ervilhas, alface 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 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)