CSSMS

Plano de Ementas | Serviço de Refeições | JI/EB1 de Castelo de Paiva | Data: 01/09/2026

Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

| Dia | Almoço | |
|---|---|---|
| | Dieta geral | Dieta ligeira |
| 2ª feira | Sopa de repolho<br><br>Ovos mexidos com fiambre,<br>arroz branco<br>e salada de alface[c,f,g,j]<br><br>Maçã | Sopa de repolho<br><br>Arroz de frango<br>(sem peles e gorduras visíveis)<br>ao natural<br>e salada de alface<br><br>Maçã |
| 3ª feira | Creme de cenoura<br><br>Massa de carne de vaca à Bolonhesa<br>(picada e refogada em tomatada)<br>e cenoura raspada[a]<br><br>Banana | Creme de cenoura<br><br>Massa de carne de vaca<br>(sem gorduras visíveis)<br>ao natural<br>e cenoura raspada[a]<br><br>Banana |
| 4ª feira | Sopa de abóbora<br>com feijão manteiga<br><br>Abrótea estufada,<br>batata cozida<br>e salada de tomate[d]<br><br>Mousse de chocolate[c,g]<br><u>ou</u> kiwi | Sopa de abóbora<br><br>Abrótea estufada<br>ao natural,<br>batata cozida<br>e salada de tomate[d]<br><br>Kiwi |
| 5ª feira | Creme de couve roxa<br><br>Carne de porco assada no forno<br>e massa (espirais) tricolor<br>(ervilhas, cenoura e milho)[a]<br><br>Laranja | Creme de couve roxa<br><br>Carne de porco<br>(sem gorduras visíveis)<br>assada no forno<br>ao natural<br>e massa (espirais) tricolor<br>(ervilhas, cenoura e milho)[a]<br><br>Laranja |
| 6ª feira | Caldo verde<br>(com chouriço de carnes)<br><br>Empadão (de arroz) de atum<br>(bem escorrido e, de preferência, ao natural)<br>gratinado no forno com queijo ralado<br>e salada de pepino[a,d,g]<br><br>Melão | Caldo verde<br>(sem enchidos)<br><br>Arroz de pescada<br>ao natural<br>e salada de pepino[d]<br><br>Melão |

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações! Solicite a dieta ligeira até às 9.30h do próprio dia, em caso de doença comprovada!

a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, dtra