CSSMS

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

Semana de 30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

Dia	Almoço – Dieta geral	Almoço – Dieta ligeira
2ª feira	Creme de couves-de-bruxelas Almôndegas de aves estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada[a] Maçã	Creme de couves-de-bruxelas Massa (espirais) de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada[a] Maçã
3ª feira FN | Dia da Restauração da Independência		
4ª feira	Sopa de couve penca Carne de vaca assada no forno, arroz de cenoura e brócolos cozidos Banana	Sopa de couve penca Carne de vaca (sem gorduras visíveis) assada no forno ao natural, arroz de cenoura e brócolos cozidos Banana
5ª feira	Creme de curgete com couve sabóia Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite[c,d] Mousse de chocolate[c,g] ou laranja	Creme de curgete com couve sabóia Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo)[c,d] Laranja
6ª feira DM do Voluntariado	Sopa de agrião Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera	Sopa de agrião Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada mista (alface, tomate e cebola) Pera

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, Dra