CSSMS

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

Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026

Dia	Almoço – Dieta geral	Almoço – Dieta ligeira
2ª feira DI da Aviação Civil	Sopa de couve galega Rissóis de peixe fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface[a,c,d,g] Maçã	Sopa de couve galega Arroz de pescada ao natural e salada de alface[d] Maçã
3ª feira DS | Dia da Imaculada Conceição		
4ª feira	Canja de galinha[a] Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)[c,d] Uvas	Canja de galinha[a] simples Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)[c,d] Uvas
5ª feira	Sopa de lentilhas com couve roxa Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada mista (alface, tomate e cebola)[a,g] Laranja	Sopa de couve roxa Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada mista (alface, tomate e cebola) Laranja
6ª feira Dia da Declaração Universal dos Diretos Humanos	Creme de alface Paloco à Espanhola e salada de pepino[d] Pera	Creme de alface Pescada à Espanhola ao natural e salada de pepino[d] 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