

CSSMS

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

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira FN | Dia da Implantação da República		
3ª feira	Creme de alface Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura)[a] Uvas	Creme de alface Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural[a] Uvas
4ª feira	Sopa de couve lombarda Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de mista (alface, tomate e cebola)[c,d] Banana	Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de mista (alface, tomate e cebola)[d] Banana
5ª feira	Sopa de nabos *Strogonoff* de peru (estufado com cogumelos), massa (*tagliatelle*) simples e salada de agrião[a] Laranja	Sopa de nabos Massa (*tagliatelle*) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de agrião[a] Laranja
6ª feira	Creme de tomate com espinafres Barrinhas de pescada no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[a,c,d,g] Pera	Creme de tomate com espinafres Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[c,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, Cédula