

CSSMS

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

Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Creme de couves-de-bruxelas Almôndegas de carne de vaca estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada[a] Maçã	Creme de couves-de-bruxelas Massa (espirais) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada[a] Maçã
3ª feira	Sopa de couve sabóia Peixe-espada grelhado, batata ao murro e brócolos cozidos[d] Meloa	Sopa de couve sabóia Peixe-espada grelhado, batata e brócolos cozidos[d] Meloa
4ª feira	Sopa de curgete Frango assado no forno, arroz de cenoura e salada de tomate Banana	Sopa de curgete Frango (sem peles e gorduras visíveis) assado no forno ao natural, arroz de cenoura e salada de tomate Banana
5ª feira Dia da Bengala Branca (Apoio à Deficiência Visual)	Creme de cebola Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite[c,d] Laranja	Creme de cebola Pescada cozida com todos (batata, couve-flor, cenoura e ovo)[c,d] Laranja
6ª feira Dia da Alimentação	Sopa de couve branca Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Salada de fruta	Sopa de couve branca Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Salada de fruta

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