

CSSMS

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

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de couve galega Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de feijão vermelho e salada de alface[c,d,g] Maçã	Sopa de couve galega Arroz de pescada ao natural e salada de alface[d] Maçã
3ª feira	Creme de couve roxa Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (esparguete) simples e salada de beterraba[a] Kiwi	Creme de couve roxa Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de beterraba[a] Kiwi
4ª feira	Canja de galinha[a] Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)[c,d] Banana	Canja de galinha[a] simples Pescada cozida com todos (batata, repolho, cenoura e ovo)[c,d] Banana
5ª feira	Sopa de lentilhas Arroz de aves gratinado no forno com queijo ralado e salada de tomate[a,g] Laranja	Sopa de legumes Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de tomate Laranja
6ª feira	Creme de agrião Caldeirada de peixe e salada de pepino[d] Pêssego	Creme de agrião Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de pepino[d] Pêssego

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