

CSSMS

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

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Dia	Almoço – Dieta geral	Almoço – Dieta ligeira
2ª feira Dia dos Fiéis Defuntos	Sopa de brócolos Filete de pescada (panado) frito, arroz de tomate e salada de alface[a,c,d,g] Maçã	Sopa de brócolos Filete de pescada grelhado, arroz de tomate e salada de alface[d] Maçã
3ª feira	Creme de couve-flor com feijão frade Massa (de meada) de frango com couve sabóia e cenoura[a] Dióspiro	Creme de couve-flor Massa (de meada) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com couve sabóia e cenoura ao natural[a] Dióspiro
4ª feira	Sopa de alho francês Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate[c,d] Banana	Sopa de alho francês Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate[c,d] Banana
5ª feira	Sopa *minestrone*[a] (com massinhas) Fêvera de porco grelhada, feijão preto, arroz branco e salada de agrião Laranja	Sopa *minestrone*[a] (com massinhas) Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de agrião Laranja
6ª feira	Creme de couve penca Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas[d] Pera	Creme de couve penca Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas[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