CSSMS

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

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

Dia	Almoço – Dieta geral	Almoço – Dieta ligeira
2ª feira	Creme de favas Fêvera de porco (panada) frita, arroz de cenoura e salada de tomate[a,c] Maçã	Creme de cebola Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de tomate Maçã
3ª feira	Sopa de repolho com feijão manteiga Lombinho de pescada estufado, puré de batata e salada de alface[d,g] Gelatina[a,c,g] ou kiwi	Sopa de repolho Lombinho de pescada estufado ao natural, batata cozida e salada de alface[d] Kiwi
4ª feira	Sopa de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e cenoura raspada[a] Banana	Sopa de abóbora Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada[a] Banana
5ª feira DM do Não Fumador	Creme de beterraba Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de agrião[a,d,g] Laranja	Creme de beterraba Arroz de pescada ao natural e salada de agrião[d] Laranja
6ª feira	Caldo verde (com chouriço de carnes) Frango e batata assados no forno, e salada de couve roxa Pera	Caldo verde (sem enchidos) Frango (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, e salada de couve roxa 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 Gasaca, Dra