CSSMS

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

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Sopa de espinafres Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface[d] Maçã	Sopa de espinafres Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface[d] Maçã
3ª feira	Creme de alho francês Rancho de carnes (massa macarronete riscado, carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, grão-de-bico, couve coração e cenoura)[a] Kiwi	Creme de alho francês Massa (macarronete riscado) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve coração e cenoura ao natural[a] Kiwi
4ª feira	Sopa de couve lombarda Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate[c,d] Banana	Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate[c,d] Banana
5ª feira	Sopa de nabos *Strogonoff* de peru (estufado com cogumelos), massa (*tagliatelle*) simples e salada de pepino[a] Laranja	Sopa de nabos Massa (*tagliatelle*) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino[a] Laranja
6ª feira	Creme de tomate Barrinhas de pescada no forno e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[a,c,d,g] Melão	Creme de tomate Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[c,d] Melão

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