



Ponte de Lima

Centro Educativo da Facha

Ementa Semanal 26 a 30 de outubro de 2026

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta
Sopa	Sopa de feijão manteiga	Sopa de agrião	Sopa de grelos	Sopa de feijão verde	Creme de abóbora
Prato	Arroz solto de frango (peito de frango aos cubos)	Caldeirada de peixe (abrótea e pescada) ⁽⁴⁾	Rojões estufados com massa de feijão manteiga ⁽¹⁾	Lombos de pescada à primavera (tomate aos cubos, ervilhas e cenoura aos cubos) com arroz branco ⁽⁴⁾	Bifanas de peru com batata cozida aos cubos
Legumes / Salada	Salada de alface e pepino	Brócolos e couve-flor cozidos	Salada de tomate e cenoura raspada	Incorporados no prato	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS: (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. | Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.



Ponte de Lima

Centro Educativo da Facha

Ementa Semanal 2 a 6 de novembro de 2026

	<i>segunda</i>	<i>terça</i>	<i>quarta</i>	<i>quinta</i>	<i>sexta</i>
<i>Sopa</i>	Creme de nabo	Sopa de couve flor	Sopa de grão de bico	Sopa de alho francês	Creme de brócolos
<i>Prato</i>	Bolonhesa de atum (atum ao natural estufado com massa cozida) ⁽⁴⁾	Bife de vaca grelhado com arroz branco e feijão preto	Lombo de pescada cozida com batata cozida e ovo ⁽³⁾⁽⁴⁾	Peito de peru assado no forno com arroz seco com cenoura raspada	Massada de salmão ⁽³⁾⁽⁴⁾
<i>Legumes / Salada</i>	Salada de tomate e pepino	Salada de alface e cenoura	Cenoura e brócolos cozidos	Salada de alface e tomate	Legumes salteados (cenoura, couve branca e pimento vermelho)
<i>Sobremesa</i>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

ALERGÉNIOS: (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca rija (9) Aipo (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfitos (13) Tremoço (14) Moluscos

É servido pão de mistura e água à refeição. | Nota: Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. | Ementa elaborada pela Nutricionista do Município de Ponte de Lima.