

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 06 A 10 DE OUTUBRO DE 2025

Ementa - Semana 4

2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Douradinhos no forno
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cenoura com salsa
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Panados de porco fritos
	Guarnição	Massa macarronete cozida
	Prato vegetariano	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Abrótea no forno
	Guarnição	Arroz de milho e curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de milho e curgete
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Stroganoff de frango com molho de cogumelos
	Guarnição	Massa espiral cozida
	Prato vegetariano	Massa espiral com cenoura, feijão e couve coração, cozidos
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Caldeirada de peixe (batata, tomate, pimento, salmão, maruca, corvina)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Caldeirada de favas e batata com tomate, curgete e pimento
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

Ementa - Semana 5

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)
	Prato	Chili de carne (carne de vaca picada e feijão vermelho)
	Guarnição	Massa esparguete cozida
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e massa esparguete cozida
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Maruca estufada
	Guarnição	Salada de batata e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e beringela) com salada de batata e lentilhas cozidas
	Hortícolas	Cogumelos, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete
	Prato	Pá de porco assada fatiada
	Guarnição	Macarroenete cozido
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes e feijão (brócolos e alho francês) cozidos
	Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5ª feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, bacalhau, grão-de-bico e batata cozidos)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Espetada de legumes (curgete, pimento e cebola) grelhadas com batata cozida
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou maçã assada (sem adição de açúcar)
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Massa de aves (peru, frango, massa espiral, couve coração e cenoura)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ratatui no forno com cogumelos e feijão branco e massa espiral cozidos
	Hortícolas	Curgete, alho francês e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025

Ementa - Semana 1

2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (ameixa, laranja, maçã Golden)
3ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Atum ao natural
	Guarnição	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)
	Prato vegetariano	Quinoa com feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura) cozidos
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, melão, pêssego)
4ª feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Febra de porco estufada
	Guarnição	Massa espiral e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Massa vegetariana (soja, massa espiral, abóbora, couve coração, estufados)
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, melancia, ameixa)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato	Corvina no forno
	Guarnição	Salada de batata e cenoura cozidas
	Prato vegetariano	Batata no forno com curgete, beringela e ervilhas
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (pêssego, pêra, laranja)
		logurte de aromas
6ª feira	Sopa	Crema de couve-flôr e abóbora
	Prato	Peru estufado
	Guarnição	Arroz de brócolos
	Prato vegetariano	Arroz de feijão catarino, couve portuguesa e cenoura (estufado)
	Hortícolas	Curgete, beringela e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (melão, pêra, maçã)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025

Ementa - Semana 2

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)
	Prato	Massa espiral com cavala, cenoura e ervilhas
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura e milho cozidos
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Feijoada de carne (carne de vaca, carne de porco, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (soja, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura, estufados) com arroz branco
	Hortícolas	Cogumelos, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (melancia, maçã, nectarina)
4ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico
	Prato	Maruca no forno
	Guarnição	Batata assada
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e ervilhas cozidos
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (ameixa, melão, pêra) ou gelatina de origem vegetal
5ª feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Peito de frango estufado
	Guarnição	Arroz de cogumelos
	Prato vegetariano	Cogumelos no forno com cenoura, alho francês e beringela, arroz branco e feijão branco cozidos
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, pêra, pêssego)
6ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Massada de peixe (abrótea, cardinal e pescada)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com massa, cenoura e feijão verde
	Hortícolas	Curgete, alho francês e couve coração
	Sobremesa	Fruta da época (melão, banana, pêra)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.