

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 15 A 19 DE SETEMBRO 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	Creme de cenoura
	Prato	Filete de solha grelhada
	Guarnição	Batata assada
	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	Creme 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 22 A 26 DE SETEMBRO 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	Abrótea (posta) cozida com salada russa
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com batata, 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.

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 29 DE SETEMBRO A 03 DE OUTUBRO DE 2025

Ementa - Semana 3

	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Hamburguer de aves grelhado
	Guarnição	Massa esparguete cozida
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos, milho e cenoura e massa esparguete cozida
	Hortícolas	Curgete, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (ameixa, laranja, maçã Golden)
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão-de-bico, batata e cenoura cozidas)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cebola e cenoura cozidos
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (melão, pêra, ameixa)
	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
	Prato	Carne de vaca no forno fatiada
	Guarnição	Massa macarronete salteada
	Prato vegetariano	Massa de couve lombarda e cogumelos com favas, estufados
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (pêssego, pêra, laranja)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr
	Prato	Salmão grelhado
	Guarnição	Arroz de couve lombarda e cenoura
	Prato vegetariano	Curgete no forno com lentilhas e arroz de couve lombarda e cenoura
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, melão, pêssego) ou maçã Golden assada (sem adição de açúcar)
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão branco
	Prato	Tortilha de ovo (batata, ovo)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Legumes (curgete, milho, ervilha e cenoura) estufados com quinoa cozida
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (melancia, maçã, ameixa)

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