

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÊZERE - EMENTA SEMANA DE 02 A 06 DE JUNHO DE 2025

2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ^{12V} e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V} e arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato	Filete de abrótea grelhado ⁴
	Guarnição	Batata assada
	Prato vegetariano	Quinoa com feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura) cozidos
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, kiwi, laranja) ou gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}
4ª feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Tirinhas de porco estufadas
	Guarnição	Massa espiral ^{1,6V,10V} e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Massa vegetariana (soja ^{6,1V,8V,11V} massa espiral ^{1,6V,10V} , abóbora, couve coração, estufados)
	Hortícolas	Couve roxa, cenoura e tomate
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã Golden, pêra)
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco
	Prato	Red-fish no forno ⁴
	Guarnição	Salada de batata e cenoura cozidas
	Prato vegetariano	Batata no forno com curgete, beringela e ervilhas
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, banana, pêra)
6ª feira	Sopa	Crema de couve-flôr e abóbora
	Prato	Frango estufado
	Guarnição	Arroz de brócolos
	Prato vegetariano	Arroz de feijão catarino, couve portuguesa e cenoura (estufado)
	Hortícolas	Curgete, beringela e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, pêra, laranja)

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

1-Cereais que contêm 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 e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÊZERE - EMENTA SEMANA DE 09 A 13 DE JUNHO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)
	Prato	Cavala ⁴ de cebolada com massa espiral ^{1,6V,10V} , cenoura e ervilhas cozidas
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Massa ^{1,6V,10V} de favas com cenoura e feijão verde cozidos
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja) ou maçã assada
3ª feira	Sopa	FERIADO DIA DE PORTUGAL, CAMÕES E DAS COMUNIDADES
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
4ª feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ^{1;3;6;7V;10V;12V}
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1,6V;10V}
	Prato vegetariano	Massada de ervilhas com cenoura e couve branca ^{1,6V,10V}
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, pêra, laranja)
5ª feira	Sopa	Sopa de alho francês e grão-de-bico
	Prato	Maruca ⁴ no forno
	Guarnição	Batata assada
	Prato vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e lentilhas cozidas
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, kiwi, laranja)
6ª 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 ^{6,1V,8V,11V} feijão manteiga, couve lombarda, cenoura, estufados) com arroz branco
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã Golden, pêra)

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÊZERE - EMENTA SEMANA DE 16 A 20 DE JUNHO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Hamburguer de aves grelhado ^{1,12V}
	Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V} , curgete e cenoura e massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}
	Hortícolas	Curgete, brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁴ (bacalhau, grão-de-bico, batata e cenoura cozidos)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cebola e cenoura cozidos
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, kiwi, laranja) ou iogurte ⁷
4ª feira	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura com feijão catarino
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada
	Guarnição	Massa macarronete ^{1,6V,10V} salteada
	Prato vegetariano	Massa ^{1,6V,10V} de couve lombarda e cogumelos ^{12V} com favas, estufados
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã Golden, pêra)
5ª feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS
	Prato	
	Guarnição	
	Prato vegetariano	
	Hortícolas	
	Pão	
	Sobremesa	
6ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr
	Prato	Tortilha de ovo ³ com cenoura e ervilhas (batata, ovo, cenoura e ervilhas)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Legumes (curgete, beringela, ervilha e cenoura) estufados com quinoa cozida
	Hortícolas	Pimento, pepino e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, pêra, laranja)

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 23 A 27 DE JUNHO DE 2025

2ª feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Douradinhos no forno ^{1,3;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}
	Guarnição	Massa espiral cozida ^{1,6V,10V}
	Prato vegetariano	Massa de soja com cenoura (estufada) ^{1,6;8V;10V;11V}
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , couve coração e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Tirinhas de frango com molho de cogumelos ^{12V}
	Guarnição	Arroz de cenoura
	Prato vegetariano	Arroz com cenoura, feijão e couve coração, cozidos
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (pêssego, maçã Golden, kiwi)
4ª feira	Sopa	Crema de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Caldeirada de peixe (batata, tomate, pimento, salmão ⁴ , maruca ⁴ , corvina ⁴)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Caldeirada de favas e batata com tomate, curgete e pimento
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, banana, laranja) ou pêra assada
5ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete ^{1,6V,10V})
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete ^{1,6V,10V})
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, kiwi, laranja)
6ª feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Prato	Perca ⁴ assada
	Guarnição	Arroz de curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de curgete
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã Golden, pêra)

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÊZERE - EMENTA SEMANA DE 30 DE JUNHO A 04 DE JULHO DE 2025

2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)
	Prato	Omelete no forno ³
	Guarnição	Arroz de ervilhas
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêra, laranja)
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Maruca ⁴ estufada
	Guarnição	Salada de batata e lentilhas cozidas
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e beringela) com salada de batata e lentilhas cozidas
	Hortícolas	Cogumelos ^{12v} , brócolos e alho francês
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, melão, laranja) ou gelatina de origem vegetal ^{12;1v;3v;6v;7v;8v}
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete
	Prato	Pá de porco assada fatiada
	Guarnição	Macarronete cozido ^{1,6v,10v}
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes e feijão (brócolos e alho francês) cozidos
	Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã Golden, pêra)
5ª feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato	Arroz de paloco ⁴
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Legumes (curgete, pimento e cebola) grelhados com arroz branco e ervilhas cozidas
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, banana, pêra)
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Massa de aves (peru, frango, massa espiral ^{1,6v,10v} , couve coração e cenoura)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ratatui no forno com cogumelos ^{12v} e feijão branco e massa espiral ^{1,6v,10v} cozidos
	Hortícolas	Curgete, alho francês e abóbora
	Pão	Pão de mistura ¹
	Sobremesa	Fruta da época (maçã Golden, pêra, laranja)

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos