

MUNICÍPIO DE FERREIRA DO ZÉZERE - EMENTA SEMANA DE 05 A 09 DE JANEIRO DE 2026

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	Febras de porco estufadas
	Guarnição	Massa macarronete cozida
	Prato vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura, milho e massa macarronete cozida
	Hortícolas	Tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou leite-creme
4ª feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Pescada 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 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

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	Arroz de lentilhas
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e beringela) com arroz de lentilhas
	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.

2ª feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Tiras de pota panadas no forno
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e tomate
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Guarnição	
	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	Crema de abóbora
	Prato	Cardinal (posta) no forno
	Guarnição	Arroz de curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de curgete
	Hortícolas	Tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal
5ª feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Coxa de frango estufada com curgete
	Guarnição	Massa espiral cozida
	Prato vegetariano	Feijão estufado com curgete e massa espiral cozida
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6ª feira	Sopa	Crema de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Pescada no forno com salada de batata e cenoura
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Salada de batata com ervilhas, cenoura, cebola e salsa
	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.