



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Creme de Cenoura
	ADULTO	Meia desfeita de bacalhau, grão e ovo ralado
	CRIANÇAS	Meia desfeita de bacalhau, grão e ovo ralado
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Alho francês
	ADULTO	Peru estufado com massa espiral e salada mista
	CRIANÇAS	Peru estufado com massa espiral e salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Agrião
	ADULTO	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos
	CRIANÇAS	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches JI	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Nabiças
	ADULTO	Frango assado com arroz de ervilhas e salada tomate
	CRIANÇAS	Frango assado com arroz de ervilhas e salada tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Creme de alface
	ADULTO	Saladinha russa com atum e feijão frade
	CRIANÇAS	Saladinha russa com atum
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
Sabado	SOPA	Feijão Verde
	ADULTO	Feijoada à transmontana
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Feijão Verde
	ADULTO	Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada mista
	SOBREMESA	Pudim
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha

Associação
Pomba da Paz - I.P.S.S.

NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões - Catujal
2680-340 Leiria
Telefone 21 942 0501



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana II		
DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Creme de Brócolos
	ADULTO	Vitela estufada com esparguete e brócolos
	CRIANÇAS	Vitela estufada com esparguete e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Juliana
	ADULTO	Abrótea assada com batata e feijão verde cozidos
	CRIANÇAS	Abrótea assada com batata e feijão verde cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	logurte e Bolacha
	Lanches CD	logurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Lombardo
	ADULTO	Arroz de aves com salada
	CRIANÇAS	Arroz de aves com salada
	SOBREMESA	Arroz doce
	Lanches II	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Grelas
	ADULTO	Cação de tomatada com batata e lombardo
	CRIANÇAS	Cação de tomatada com batata e lombardo
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Curgete
	ADULTO	Esparguete à bolonhesa e cenoura ralada
	CRIANÇAS	Esparguete à bolonhesa e cenoura ralada
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	logurte e Bolacha
	Lanches CD	logurte e Bolacha
Sabado	SOPA	Creme de legumes
	ADULTO	Favas à Algarvia com enchidos
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Creme de legumes
	ADULTO	Bacalhau à Brás com salada de alface
	SOBREMESA	Leite Creme
	Lanches CD	logurte e Bolacha

Associação
Pomba da Paz - I.P.S.S.
NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões - Catujal
2680-348 Unhos
Telefone 21 942 0501



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana III		
DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Couve coração
	ADULTO	Carne de porco estufada com massa macarronete ervilhas e cenouras
	CRIANÇAS	Carne de porco estufada com massa macarronete ervilhas e cenouras
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Creme de cenoura com massinhas
	ADULTO	Perca no forno com arroz de grelos e salada
	CRIANÇAS	Perca no forno com arroz de grelos e salada
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches II	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Espinafres
	ADULTO	Frango estufado com Esparguete e salada alface
	CRIANÇAS	Frango estufado com Esparguete e salada alface
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Grão com lombardo
	ADULTO	Red-fish no forno com batata corada e couve bruxelas
	CRIANÇAS	Red-fish no forno com batata corada e couve bruxelas
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Alho francês
	ADULTO	Perna de peru assado com esparguete e salada alface
	CRIANÇAS	Perna de peru assado com esparguete e salada alface
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches II	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
Sabado	SOPA	Creme de brócolos
	ADULTO	Filetes pescada dourados com arroz de tomate e salada tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Creme de brócolos
	ADULTO	Bife de frango grelhado com massa espiral e feijão verde
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha

Associação
Pomba da Paz – I.P.S.S.

NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões - Catujal
2680-348 1.º e 2.º
Telefone 21 942 0501



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Mistura chinesa
	ADULTO	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada
	CRIANÇAS	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Abóbora com massinhas
	ADULTO	Frango assado com esparguete e salada alface e cenoura
	CRIANÇAS	Frango assado com esparguete e salada alface e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Alface
	ADULTO	Bacalhau cozido com batata, couve portuguesa, grão e ovo
	CRIANÇAS	Bacalhau cozido com batata, couve portuguesa, grão e ovo
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches JI	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Juliana
	ADULTO	Jardineira de vitela
	CRIANÇAS	Jardineira de vitela
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Horta
	ADULTO	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos
	CRIANÇAS	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
Sábado	SOPA	Caldo verde
	ADULTO	Rolo de carne misto com massa espiral e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Caldo verde
	ADULTO	Abrótea estufada com batata e feijão verde
	SOBREMESA	Pudim Flan
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha

*Associação
Pomba da Paz – I.P.S.S.*

NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões - Catujal
2680-348 Unhos
Telefone 21 942 0501



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Lombardo e cenoura ralada
	ADULTO	Empadão de alheira com salada mista
	CRIANÇAS	Empadão de vitela c/ salada mista
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Agrião
	ADULTO	Saladinha de salmão com massa espiral tricolor
	CRIANÇAS	Saladinha de salmão com massa espiral tricolor
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches JI	logurte e Bolacha
	Lanches CD	logurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Macedónia
	ADULTO	Arroz de carnes à nortenha com couve lombarda
	CRIANÇAS	Arroz de carnes simples com couve lombarda
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Transmontana
	ADULTO	Redfish no forno com batata e brócolos
	CRIANÇAS	Redfish no forno com batata e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Creme de legumes
	ADULTO	Rancho à moda de viseu
	CRIANÇAS	Rancho da criançada
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	logurte e Bolacha
	Lanches CD	logurte e Bolacha
Sabado	SOPA	Ervilhas
	ADULTO	Carapaus fritos com açorda de coentros
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Ervilhas
	ADULTO	Ervilhas com ovos, bacon e arroz
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches CD	logurte e Bolacha

Associação
Pomba da Paz – I.P.S.S.

NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões – Catujal
2680-348 Unhos
Telefone 21 962 0501



ASSOCIAÇÃO POMBA DA PAZ

2022/2023 EMENTA = ADULTOS = CRIANÇAS

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª Feira	SOPA	Abóbora
	ADULTO	Massinha de peixe com delícias do mar com salada
	CRIANÇAS	Massinha de peixe com delícias do mar com salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite, pão com fiambre
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
3ª Feira	SOPA	Hortaliça e massinhas
	ADULTO	Carne vaca estufada com Espaguete e salada alface e cenoura
	CRIANÇAS	Carne vaca estufada com Espaguete e salada alface e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
4ª Feira	SOPA	Creme de ervilhas
	ADULTO	Saladinha de massa penne cavala (conserva) com salada alface
	CRIANÇAS	Saladinha de massa penne cavala (conserva) com salada alface
	SOBREMESA	Gelatina
	Lanches JI	Papa láctea ou Cereais
	Lanches CD	Leite, pão com manteiga
5ª Feira	SOPA	Grelos
	ADULTO	Bifes de Perú estufados com arroz alegre e salada alface
	CRIANÇAS	Bifes de Perú estufados com arroz alegre e salada alface
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Leite e pão com queijo
	Lanches CD	Leite e pão com queijo
6ª Feira	SOPA	Caldo verde
	ADULTO	Pescada cozida com batata e couve bruxelas e cenoura
	CRIANÇAS	Pescada cozida com batata e couve bruxelas e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches JI	Iogurte e Bolacha
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha
Sábado	SOPA	Feijão com lombardo
	ADULTO	Costoletas à Salsicheiro com batata cozida e salada de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
	Lanches CD	Leite, pão com fiambre
Domingo	SOPA	Feijão com lombardo
	ADULTO	Pastéis de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface
	SOBREMESA	Leite Creme
	Lanches CD	Iogurte e Bolacha

Associação
Pomba da Paz – I.P.S.S.

NIPC: 501 626 026
Rua dos Galvões – Catujal
2680-340 Unhos
Telefone 21 942 0501