

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de ervilhas	Sopa de legumes	Caldo verde (1,6,7,12)
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (7,12)	Bacalhau à lagareiro com batata a murro e salada mista (4)	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Salada fria (1,2,3,4,6,7,13)	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10)	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4)	Lombo de porco assado com batata e brócolos (12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	logurte e pão com chouriço (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Chá e pão com fiambre (1)
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura (1)	Sopa enriquecida com peixe (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão (1,12)	Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada mista (1,2,3,4,7,14)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/ 10/ 25

Nutricionista (CP: 2242N): Luís B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – SAD

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de ervilhas	Sopa de legumes	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾	Bacalhau à lagareiro com batata a murro e salada mista ⁽⁴⁾	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista ^(6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Jardineira de frango com batata	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Lombo de porco assado com batata e brócolos ⁽¹²⁾
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura ^(3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos ^(3,4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão ^(1,12)	-
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	-

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/10/25

Nutricionista(CP: 2242N): Ines Z

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 Tremeço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Centro de dia

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de ervilhas
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista ^(7,12)	Bacalhau à lagareiro com batata a murro e salada mista ⁽⁴⁾	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista ^(6,7,10,12)	Salada fria ^(1,2,3,4,6,7,13)	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/10/25

Nutricionista (CP: 2242N): lves B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina - CASDSC

Rua Social, n.º 1 - Santa Catarina, 3840-572 Vagos

☎ 234783936, 961447777

✉ casdsc@casdsc.pt

🌐 www.casdsc.pt

Ementa – CACI

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Crema de ervilhas
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista ^(1,7,12)	Bacalhau à lagareiro com batata a murro e salada mista ⁽⁴⁾	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista ^(6,7,10,12)	Salada fria ^(1,2,3,4,6,7,13)	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/10/25

Nutricionista (CP: 2242N): luz B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Dieta

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de ervilhas	Sopa de legumes	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Salada fria ^(1,2,3,4,6,7,13)	Jardineira de frango com batata	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Lombo de porco assado com batata e brócolos ⁽¹²⁾
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura ^(3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos ^(3,4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão ^(1,12)	Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada mista ^(1,2,3,4,7,14)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10 / 10 / 25

Nutricionista(CP: 2242N): lvesB

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾	Fruta com 1 ou 2 bolachas ⁽¹⁾
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Leite creme ^(1,7)	Melão	Banana
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Crema de ervilhas
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista ^(7,12)	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista ^(6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10 / 10 / 25

Nutricionista (CP: 2242N): Luiz B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Banana	Melão	Banana
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Creme de ervilhas
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com esparguete e salada mista ⁽¹²⁾	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Jardineira de frango com batata
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,7,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Tangerina	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz	Bolachas de arroz

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/10/25

Nutricionista (CP: 2242N): lves 3

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Berçário

Semana de 13 a 19 de outubro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Pera (cozida)	Banana
Almoço	Batata + cebola + abóbora + couve + COELHO	Batata + cebola + cenoura + brócolos + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + alface + PERU	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + curgete + FRANGO
Lanche	logurte natural	Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 10/19/25

Nutricionista (CP: 2242N): Ines B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.