

	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 chouriço (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	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)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados (1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango assado com espirais e salada mista (1)	Bacalhau com batata, broa e couve (1,4)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista (12)	Abrótea assada com batata assada e brócolos (4)	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz (12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate (7)
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	logurte e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte com e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata, ovo e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4,12)	Bife de frango estufado com macarronete e salada mista (1)	Sopa de peixe (4)	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura (1)	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) (1,3,4)
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: 11/7/25

Nutricionista (CP: 2242N): hcs 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 14 a 20 de julho 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 chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	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)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau com batata, broa e couve ^(1,4)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾	Abrótea assada com batata assada e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁽⁷⁾ e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte com e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata, ovo e cenoura ^(3,4)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ^(4,12)	Bife de frango estufado com macarronete e salada mista ⁽¹⁾	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	-
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: 11 / 7 / 25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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 – Centro de dia

Semana de 14 a 20 de julho 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 chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Suplemento	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Crema de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau com batata, broa e couve ^(1,4)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)	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: 11/ 7/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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 – CACI

Semana de 14 a 20 de julho de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Costeleta grelhada com esparguete e legumes salteados ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau com batata, broa e couve ^(1,4)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ⁽¹⁾	iogurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	iogurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 11/7/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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 14 a 20 de julho 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 chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Bife de frango grelhado com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾	Abrótea assada com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada à portuguesa (carnes brancas, couve e feijão) com arroz ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com queijo ^(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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Pescada cozida com batata, ovo e cenoura ^(3,4)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado simples com macarronete e salada mista ⁽¹⁾	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
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: 11 / 7 / 25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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 Tremçoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Berçário

Semana de 14 a 20 de julho 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + curgete + PERU	Batata + cebola + cenoura + alface + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + FRANGO	Batata + cenoura + alho francês + PEIXE
Lanche	logurte natural	Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 11/7/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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 14 a 20 de julho de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Pera	Melão	Maçã	Banana	Melancia
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes ⁽¹²⁾	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Bife de frango grelhado com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Maçã	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Maçã	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Tangerina
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: 11/7/25

Nutricionista (CP: 2242N): luis R

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 14 a 20 de julho 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⁾
Sobremesa	Pera	Melão	Maçã	Banana	Melancia
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Crema de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,12) Maçã	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Maçã	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Tangerina
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 11/7/25

Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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.