

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(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 feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Strogonoff de porco com massa espiral e salada mista ⁽⁷⁾	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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 chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Abrótea assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ^(1,3,7,10)
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: 14/3/25

Nutricionista (CP: 2242N): Mes 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 17 a 23 de março de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(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 feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Tiras de porco estufadas com massa espiral e salada mista ⁽⁷⁾	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Abrótea assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	-
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época

P.S.: Para os idosos a maçã e a pera devem ser cozidas.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/3/25

Nutricionista (CP: 2242N): LSB

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 17 a 23 de março de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(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 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/3/25

Nutricionista(CP: 2242N): luis 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 17 a 23 de março de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/3/25

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 17 a 23 de março de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com manteiga ^(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 fiambre ^(1,6,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de frango (estufado simples) ⁽¹²⁾	Arroz de potas (simples) com salada mista ^(12,14)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Tiras de porco estufadas com massa espiral e salada mista ⁽¹²⁾	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina light	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Abrótea assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes e salada mista ^(1,3,7,10)
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: 14/3/25

Nutricionista (CP: 2242N): Mes 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 – Berçário

Semana de 17 a 23 de março 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 + FRANGO	Batata + cebola + abóbora + feijão verde + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + brócolos + PERU	Batata + cebola + abóbora + alface + PEIXE	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + COELHO
Lanche	Iogurte natural/ Papas	Leite + fruta	Papas de aveia	Leite + fruta	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/3/25

Nutricionista (CP: 2242N): Mes 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 17 a 23 de março de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Pera	Maçã	Pera	Banana	Clementina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de frango (estufado simples) ⁽¹²⁾	Arroz de potas (simples) com salada mista ^(12,14)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾
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 ^(1,7) Clementina	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) 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.

14/3/25

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.

	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	Maçã	Gelatina	Banana	Clementina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne com legumes ^(6,12)	Arroz de potas com salada mista ⁽¹⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Maçã	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ⁽¹⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Clementina	Leite ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + Banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/3/25

Nutricionista (CP: 2242N): MES 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.