

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	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	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de legumes	Creme de ervilhas
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista (2,4,14) <i>Laranja</i>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista (2,4,14) <i>Carne</i>	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12) <i>Arroz</i>	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4) <i>Arroz</i>	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10) <i>Banana</i>	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4) <i>Arroz</i>	Lombo de porco assado com batata e brócolos (12) <i>Pera</i>
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	logurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	logurte (7) + fruta
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4) <i>Arroz</i>	Sopa enriquecida com carne <i>Arroz</i>	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (4) <i>Arroz</i>	Coxas de peru com massa espiral e cenoura (1) <i>Arroz</i>	Sopa enriquecida com peixe (4) <i>Arroz</i>	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão (1,12) <i>Arroz</i>	Filetes no forno com arroz e salada mista (1,2,3,4,7,14) <i>Arroz</i>
Fruta/Sobremesa	Fruta da época <i>Banana</i>	Fruta da época <i>Pera</i>	Fruta da época <i>Laranja</i>	Fruta da época <i>Pera</i>	Fruta assada <i>Pera</i>	Fruta da época <i>Banana</i>	Fruta da época <i>Laranja</i>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 11/9/26

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 14 a 20 de setembro de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de legumes	Creme de ervilhas
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	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)	Coxas de peru 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: 11/9/26

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 – Centro de dia

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	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)
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: 11/9/26 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 Tremço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – CACI

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	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)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 11/9/26

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 setembro de 2026

	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	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de legumes	Crema de ervilhas
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista (2,4,14)	Perna de frango estufada com esparguete e salada mista (1)	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	Gelatina light	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	logurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	logurte (7) + fruta
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)	Coxas de peru 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 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: 11/9/26

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 – Berçário

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	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 + pescada	Batata + cebola + abóbora + alface + peru	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + red fish	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: 11/9/26

Nutricionista (CP: 2242N): Luís

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 inofensivos.

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 – Sala 1 ano/Transição

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Melão	Banana
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Pescada cozida com batata e couve ⁽⁴⁾	Perna de frango estufada com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	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 com cereais de milho ^(1,7,8) / Papas de aveia ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Pera	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: 11/9/26

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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 14 a 20 de setembro de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado com arroz de ervilhas e salada mista	Pescada cozida 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) Pera	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: 11/9/26

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.