

| | 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) | Paloco à Brás e salada mista (1,3,7,9,10) | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista | Maruca assada com batata assada e brócolos (4,6,12) | Frango assado com arroz de legumes e salada mista |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta assada | Frutas da época | Fruta da época | Fruta da época | Mousse de chocolate (7) |
| 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, 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 jardineira de legumes (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: 12/6/26

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 inofensivas.

Ementa – SAD

Semana de 15 a 21 de junho 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 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 | Coxa de 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, ovo e couve (4) | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista | Maruca assada com batata assada e brócolos (4,6,12) | Frango assado com arroz de legumes e salada mista |
| 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 jardineira de legumes (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: 12/6/26

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 – Centro de dia

Semana de 15 a 21 de junho 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 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 | Creme de ervilhas | Sopa de feijão verde | Sopa de couve |
| Almoço | Coxa de 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, ovo e couve ⁽⁴⁾ | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista |
| 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: 12/6/26

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 – CACI

Semana de 15 a 21 de junho de 2026

| | 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⁾ | Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10) | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta assada | Frutas da época | Fruta 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: 12/06/26

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 15 a 21 de junho 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 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 | Coxa de 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) | Migas de paloco com batata, ovo e grão de bico (3,4) | Bife de frango estufado com arroz de cenoura e salada mista (12) | Maruca assada com batata cozida e brócolos (4,6,12) | Frango assado com arroz de legumes e salada mista |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta assada | Frutas da época | Fruta da época | Fruta da época | Gelatina light |
| 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, ovo e cenoura (3,4) | Sopa enriquecida com carne | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4) | Bife de frango estufado com macarronete e jardineira de legumes (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: 12/6/26

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 – Berçário

Semana de 15 a 21 de junho 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) | Banana | Maçã (cozida) |
| Almoço | Batata + cebola + cenoura + couve + pescada | Batata + cebola + cenoura + curgete + peru | Batata + cebola + cenoura + alface + red fish | Batata + cebola + cenoura + feijão verde + frango | Batata + cenoura + alho francês + abrótea |
| 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: 12/6/26

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 – Sala 1 ano/Transição

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª Feira |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| Suplemento alimentar | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Fruta/ Sobremesa | Pera | Tangerina | Maçã | Banana | Laranja |
| Sopa | Sopa de legumes | Sopa de agrião | Creme de ervilhas | Sopa de feijão verde | Sopa de couve |
| Almoço | Coxa de 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⁾ | Migas de paloco com batata, ovo e grão de bico ^(3,4) | Bife de frango estufado com arroz de cenoura 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: 12/6/26

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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 15 a 21 de junho 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⁾ |
| Sobremesa | Pera | Tangerina | Maçã | Banana | Laranja |
| 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 ^(1,12) | Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾ | Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾ | Migas de paloco com batata, ovo e grão de bico ^(3,4) | Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista |
| 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: 12/6/26

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.