Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autónoma

Semana de 16 a 22 de novembro 2026

	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 queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,7)	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 juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
Almoço	Empadão de carne com salada mista (3,7,12)	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6,7)	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista (1,6,7,10,12)	Carapau com batata e brócolos (4)	Arroz à Valenciana (1,2,3,4,6,12,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Pudim (1,7)
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	Iogurte (7) + fruta
Jantar	Sopa enriquecida com peixe (4)	Coelho estufado com batata e feijão verde (12)	Arroz de peixe com couve (4,12)	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada mista (4)	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão (1,12)	Salada de atum, ovo e feijão frade (3,4,6,13)
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: 16/10/26 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.

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 – SAD

Semana de 16 a 22 de novembro 2026

	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 queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,7)	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 juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
Almoço	Frango assado com puré de batata e salada mista (3,7, 12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista (1,12)	Carapau com batata e brócolos (4)	Arroz à Valenciana (1,2,3,4,6,12,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Pudim (1,7) + Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	Iogurte e pão com chourição (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte e pão com marmelada (1,12)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,7)
Jantar	Sopa enriquecida com peixe (4)	Coelho estufado com batata e feijão verde (12)	Arroz de peixe com couve (4,12)	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada (4)	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão (1,12)	-
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: 16/10/26 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.

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 – Centro de dia

Semana de 16 a 22 de novembro 2026

	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 queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (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 de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista (3,7,12)	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6,7)	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista (1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta 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)	Iogurte e pão com marmelada (1,12)	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/11/26 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.

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 16 a 22 de novembro 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista (3,7,12)	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6,7)	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista (1,6,7,10,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/11/26 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.

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 – Dieta

Semana de 16 a 22 de novembro 2026

	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 queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,7)	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 (1,7)
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
Almoço	Frango assado simples com puré de batata e salada mista (3,7, 12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango estufado simples com jardineira de legumes e massa espiral (1)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista (1,12)	Carapau com batata e brócolos (4)	Arroz de frango e legumes (1,2,3,4,6,12,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	Iogurte (7) + fruta
Jantar	Sopa enriquecida com peixe (4)	Coelho estufado com batata e feijão verde (12)	Arroz de peixe com couve e cenoura (4,12)	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada mista (4,12)	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão (1,12)	Salada de atum, ovo e feijão frade (3,4,6,13)
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: 16/11/26 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.

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 – Berçário

Semana de 16 a 22 de novembro 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 + cenoura+ couve + pescada	Batata + cebola + cenoura + alho francês + frango	Batata + cebola + cenoura + curgete + abrótea	Batata + cebola + cenoura + alface + peru	Batata + cenoura + brócolos + red fish
Lanche	Iogurte natural	Leite + fruta	Papas	Iogurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/11/26 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.

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 16 a 22 de novembro 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja	Pera	Tangerina
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião
Almoço	Frango assado simples com puré de batata e salada mista (3,7, 12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango estufado simples com jardineira de legumes e massa espiral (1)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista (1,3,6,7.8,9)
Lanche	Iogurte (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Tangerina	Leite com cereais de milho (1,7,8) / Papas de aveia (7)	Iogurte (7) Pão com queijo creme (1,7) Pera	Leite (7) Pão com queijo (1,7) Maçã	Iogurte (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Laranja
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: 16/10/26 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.

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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 16 a 22 de novembro 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	Banana	Maçã	Laranja	Pera	Tangerina
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista (3,7,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista (1,6,7,10,12)
Lanche	Iogurte (7) Pão com fiambre (1,6,7) Tangerina	Leite (7) Cereais (1,8)	Iogurte (7) Pão com chouriço (1,6,7,12) Pera	Leite (7) Pão com queijo (1,7) Maçã	Iogurte (7) Pão com manteiga (1,7) Laranja
Suplemento alimentar	Bolachas (1) + pera	Bolachas (1) + banana	Bolachas (1) + maçã	Bolachas (1) + banana	Bolachas (1) + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 16/11/26 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.

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