Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autónoma

Semana de 02 a 08 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)	Filetes de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	GelatinA
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	Arroz de peixe com couve (4)	Bifanas de porco estufadas com macarrão e salada mista (1)	Pescada cozida com batata e feijão verde (4)	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Abrótea cozida com batata e couve (4)	Sopa enriquecida com carne	Massada de salsichas e salada mista (1,6,10)
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: 30/10/26 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 02 a 08 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)	Filetes de pescada com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Chá e pão com queijo (1,7)	Iogurte e pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Chá e bolachas (1)	Chá e pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
Jantar	Arroz de peixe com couve (4)	Bifanas de porco estufadas com macarrão e salada mista (1)	Pescada cozida com batata e feijão verde (4)	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Abrótea cozida com batata e couve (4)	Sopa enriquecida com carne	-
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: 30/10/26 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 02 a 08 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)	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 de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Iogurte e pão com queijo (1,7)	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 30/10/26 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 – CACI

Semana de 02 a 08 de novembro 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 de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas 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: 29/10/26 Nutricionista (CP: 2242N): Inês 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.

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 02 a 08 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,12)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de alho francês
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de frango estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (1,3,4,6)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta 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	Arroz de peixe com couve (4)	Bifanas de porco estufadas com macarrão e salada mista (1)	Pescada cozida com batata e feijão verde (4)	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Abrótea cozida com batata e couve (4)	Sopa enriquecida com carne	Massada de salsichas e salada mista (1,6,10)
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: 30/10/26 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 – Berçário

Semana de 02 a 08 de novembro 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 + cenoura + couve + coelho	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + pescada	Batata + cebola + cenoura + curgete + peru	Batata + cebola + cenoura + brócolos + red fish	Batata + cebola + cenoura + alface + frango
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: 30/10/26 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 – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 02 a 08 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Maçã	Pera	Laranja	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha [1,3]	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes [1,12]	Carapau com batata cozida e brócolos [4]	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum [3,4]	Tiras de frango estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista [1,12]
Lanche	Iogurte [7] Pão com manteiga de amendoim [1,5,6,7,8] Pera	Leite com cereais de milho [1,7,8] / Papas de aveia [7]	Iogurte [7] Pão com queijo [1,7] Banana	Leite [7] Pão com manteiga de amendoim [1,5,6,7,8] Maçã	Iogurte [7] Pão com queijo creme [1,7] Banana
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: 30/10/26 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 02 a 08 de novembro 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	Laranja	Pera	Maçã	Banana	Pera
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de ervilhas	Canja de galinha (1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes (1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos (4)	Coxas de frango assadas no forno com arroz de cenoura e salada mista	Salada russa de atum (3,4)	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista (1,12)
Lanche	Iogurte (7) Pão com chourição (1,6,7,12) Pera	Leite (7) Cereais (1,8)	Iogurte (7) Pão com manteiga (1,7) Banana	Leite (7) Pão com fiambre (1,6,7) Maçã	Iogurte (7) Pão com queijo creme (1,7) Banana
Suplemento alimentar	Bolachas (1) + banana	Bolachas (1) + maçã	Bolachas (1) + pera	Bolachas (1) + pera	Bolachas (1) + maçã

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 30/10/26 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