

## Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

|                        | 2ª FEIRA                                                                  | 3ª FEIRA                                             | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                             | 6ª Feira                                           | Sábado                                                                 | Domingo                                                                         |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b>  | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>                        | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> | Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>                         | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>                  | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup> | Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>              | Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>                          |
| <b>Sopa</b>            | Sopa juliana                                                              | Sopa de brócolos e cenoura                           | Sopa de espinafres                                                             | Sopa de couve com feijão                                             | Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>                  | Sopa de legumes                                                        | Creme de ervilhas                                                               |
| <b>Almoço</b>          | Strogonoff de porco com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(7,12)</sup> | Paloco à Brás e salada mista <sup>(1,3,7,9,10)</sup> | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>    | Frango assado com batata assada e salada mista     | Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde <sup>(4)</sup>      | Lombo de porco assado com batata e brócolos <sup>(12)</sup>                     |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | Fruta da época                                                            | Fruta da época                                       | Leite creme <sup>(7)</sup>                                                     | Fruta da época                                                       | Frutas da época                                    | Fruta da época                                                         | Fruta assada                                                                    |
| <b>Lanche</b>          | logurte <sup>(7)</sup> + fruta                                            | Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>                 | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                                     | logurte <sup>(7)</sup> + fruta                                       | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                      | Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>                                   | logurte <sup>(7)</sup> + fruta                                                  |
| <b>Jantar</b>          | Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura <sup>(3,4)</sup>          | Sopa enriquecida com carne                           | Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos <sup>(4)</sup>                       | Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura <sup>(1)</sup> | Sopa enriquecida com peixe <sup>(4)</sup>          | Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão <sup>(1,12)</sup> | Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada mista <sup>(1,2,3,4,7,14)</sup> |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | 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: 20 / 7 / 26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# *Ementa – Centro de dia*

*Semana de 20 a 26 de julho de 2026*

|                        | 2ª FEIRA                                                                  | 3ª FEIRA                                                                 | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                          | 6ª Feira                                             |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b>  | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>                        | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                     | Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>                         | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>               | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>   |
| <b>Suplemento</b>      | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>                                        | Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>                                     | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>                                             | Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>                              | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>                   |
| <b>Sopa</b>            | Strogonoff de porco com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(7,12)</sup> | Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico <sup>(3,4)</sup> | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Frango assado com batata assada e salada mista       |
| <b>Almoço</b>          | Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(7,12)</sup>  | Bacalhau à lagareiro com batata a murro e salada mista <sup>(4)</sup>    | Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Frango à Brás e salada mista <sup>(1,3,7,9,10)</sup> |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | Fruta da época                                                            | Fruta da época                                                           | Leite creme <sup>(7)</sup>                                                     | Fruta da época                                                    | Frutas da época                                      |
| <b>Lanche</b>          | Chá e pão com fiambre <sup>(1)</sup>                                      | Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>                                     | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                                     | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>              | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                        |

**A Ementa pode sofrer alterações de última hora.**

Afixado a: 20/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – SAD

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

|                        | 2ª FEIRA                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                 | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                             | 6ª Feira                                           | Sábado                                                                 | Domingo                                                     |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b>  | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>                                       | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                     | Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>                         | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>                  | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup> | Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>              | Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>      |
| <b>Sopa</b>            | Sopa juliana                                                                             | Sopa de brócolos e cenoura                                               | Sopa de espinafres                                                             | Sopa de couve com feijão                                             | Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>                  | Sopa de legumes                                                        | Creme de ervilhas                                           |
| <b>Almoço</b>          | Tirinhas de frango estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(12)</sup> | Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico <sup>(3,4)</sup> | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>    | Frango assado com batata assada e salada mista     | Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde <sup>(4)</sup>      | Lombo de porco assado com batata e brócolos <sup>(12)</sup> |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | Fruta da época                                                                           | Fruta da época                                                           | Leite creme <sup>(7)</sup>                                                     | Fruta da época                                                       | Frutas da época                                    | Fruta da época                                                         | Fruta assada e Fruta da época                               |
| <b>Lanche</b>          | Chá e pão com fiambre <sup>(1)</sup>                                                     | logurte e pão com chouriço <sup>(1,7)</sup>                              | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                                     | logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                          | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                      | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                   | Chá e pão com fiambre <sup>(1)</sup>                        |
| <b>Jantar</b>          | Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura <sup>(3,4)</sup>                         | Sopa enriquecida com carne                                               | Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos <sup>(3,4)</sup>                     | Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura <sup>(1)</sup> | Sopa enriquecida com peixe <sup>(4)</sup>          | Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão <sup>(1,12)</sup> | -                                                           |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | 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: 20/7/26

Nutricionista(CP: 2242N): UBS B

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremçoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – CACI

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

|                        | 2ª FEIRA                                                                  | 3ª FEIRA                                             | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                          | 6ª Feira                                       |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>Suplemento</b>      | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>                                        | Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>                 | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>                                             | Chá + 2 ou 3 bolachas <sup>(1)</sup>                              | Chá + 2 ou 3 tostas <sup>(1)</sup>             |
| <b>Sopa</b>            | Sopa juliana                                                              | Sopa de brócolos e cenoura                           | Sopa de espinafres                                                             | Sopa de couve com feijão                                          | Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>              |
| <b>Almoço</b>          | Strogonoff de porco com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(7,12)</sup> | Paloco à Brás e salada mista <sup>(1,3,7,9,10)</sup> | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Frango assado com batata assada e salada mista |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | Fruta da época                                                            | Fruta da época                                       | Leite creme <sup>(7)</sup>                                                     | Fruta da época                                                    | Frutas da época                                |
| <b>Lanche</b>          | logurte <sup>(7)</sup> + fruta                                            | Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>                 | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                                     | logurte <sup>(7)</sup> + fruta                                    | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                  |

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 20/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): Wesley

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# *Ementa – Dieta*

*Semana de 20 a 26 de julho de 2026*

|                        | 2ª FEIRA                                                                      | 3ª FEIRA                                                      | 4ª FEIRA                                                            | 5ª FEIRA                                                  | 6ª Feira                                       | Sábado                                                      | Domingo                                                              |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b>  | 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)                            |
| <b>Sopa</b>            | 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                                                    |
| <b>Almoço</b>          | Tirinhas de frango estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista (12) | Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4) | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista (6,7,10,12) | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)    | Frango assado com batata assada e salada mista | Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4)      | Lombo de porco assado com batata e brócolos (12)                     |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | Fruta da época                                                                | Fruta da época                                                | Gelatina light                                                      | Fruta da época                                            | Frutas da época                                | Fruta da época                                              | Fruta assada                                                         |
| <b>Lanche</b>          | 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                                                  |
| <b>Jantar</b>          | Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)                         | Sopa enriquecida com carne                                    | Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)                     | Bifes de peru de cebolada 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 de ervilhas e salada mista (1,2,3,4,7,14) |
| <b>Fruta/Sobremesa</b> | 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: 20/7/26

Nutricionista(CP: 2242N): Wesley

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Berçário

Semana de 20 a 26 de julho 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: 20/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): 1453

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Sala 1 ano/Transição

Semana de 20 a 26 de julho de 2026

|                      | 2ª FEIRA                                                                                 | 3ª FEIRA                                                                      | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                                                 | 6ª Feira                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Suplemento alimentar | Fruta                                                                                    | Fruta                                                                         | Fruta                                                                          | Fruta                                                                                    | Fruta                                                                   |
| Fruta/ Sobremesa     | Laranja                                                                                  | Maçã                                                                          | Banana                                                                         | Pera                                                                                     | Banana                                                                  |
| Sopa                 | Sopa juliana                                                                             | Sopa de brócolos e cenoura                                                    | Sopa de espinafres                                                             | Sopa de couve com feijão                                                                 | Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>                                       |
| Almoço               | Tirinhas de frango estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(12)</sup> | Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico <sup>(3,4)</sup>      | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>                        | Frango assado com batata assada e salada mista                          |
| Lanche               | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup><br>Banana  | Leite com cereais de milho <sup>(1,7,8)</sup> / Papas de aveia <sup>(7)</sup> | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo <sup>(1,7)</sup><br>Laranja           | Leite <sup>(7)</sup><br>Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup><br>Tangerina | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup><br>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: 20/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): Luís

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoins, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# *Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL*

*Semana de 20 a 26 de julho de 2026*

|                             | 2ª FEIRA                                                                  | 3ª FEIRA                                             | 4ª FEIRA                                                                       | 5ª FEIRA                                                           | 6ª Feira                                                                |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>Suplemento alimentar</b> | Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>                                  | Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>             | Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>                                       | Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>                           | Fruta com 1 ou 2 bolachas <sup>(1)</sup>                                |
| <b>Fruta/ Sobremesa</b>     | Laranja                                                                   | Maçã                                                 | Banana                                                                         | Pera                                                               | Banana                                                                  |
| <b>Sopa</b>                 | Sopa juliana                                                              | Sopa de brócolos e cenoura                           | Sopa de espinafres                                                             | Sopa de couve com feijão                                           | Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>                                       |
| <b>Almoço</b>               | Strogonoff de porco com cogumelos, arroz e salada mista <sup>(7,12)</sup> | Paloco à Brás e salada mista <sup>(1,3,7,9,10)</sup> | Bifes de frango estufados com esparguete e salada mista <sup>(6,7,10,12)</sup> | Red fish assado com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>  | Frango assado com batata assada e salada mista                          |
| <b>Lanche</b>               | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com fiambre <sup>(1,7)</sup><br>Banana      | Leite <sup>(7)</sup><br>Cereais <sup>(1,8)</sup>     | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup><br>Maçã       | Leite <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo <sup>(1,7)</sup><br>Laranja | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup><br>Maçã |
| <b>Suplemento alimentar</b> | Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã                                            | Bolachas <sup>(1)</sup> + pera                       | Bolachas <sup>(1)</sup> + banana                                               | Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã                                     | Bolachas <sup>(1)</sup> + pera                                          |

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

**A Ementa pode sofrer alterações de última hora.**

Afixado a: 29/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês B.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup> Cereais que Contêm Glúten, <sup>2</sup> Crustáceos, <sup>3</sup> Ovos, <sup>4</sup> Peixes, <sup>5</sup> Amendoados, <sup>6</sup> Soja, <sup>7</sup> Leite, <sup>8</sup> Frutos de Casca Rija, <sup>9</sup> Aipo, <sup>10</sup> Mostarda, <sup>11</sup> Sementes De Sésamo, <sup>12</sup> Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>13</sup> Tremoço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.