

## Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com batata <sup>(4,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Carne de porco estufada com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e salada mista <sup>(12)</sup>	Filetes de pescada no forno com batata assada e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango assado com esparguete e salada mista <sup>(1)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Aletria <sup>(1,7)</sup>
<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>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>(1,3,7,10)</sup>	Sopa enriquecida com carne	Solha assada com arroz de tomate e feijão verde <sup>(4)</sup>	Frango estufado com cenoura batata <sup>(1,3,12)</sup>	Pescada cozida com batata e couve <sup>(4)</sup>	Arroz de coelho com cenoura ralada	Salada de delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	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: 19/6/26

Nutricionista (CP: 2242N): Ines

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 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	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 marmelada (1,12)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Canja de galinha (1,3)	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete e salada mista (1,12)	Red fish no forno em cama de legumes com batata (4,12)	Carapau com batata cozida e salada mista (4)	Carne de porco estufada com cenoura, macarronete e salada mista (1,12)	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e salada mista (12)	Filetes de pescada no forno com batata assada e salada mista (4)	Frango assado com esparguete e salada mista (1)
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Aletria (1,7) e Fruta da época
<b>Lanche</b>	Chá e pão com queijo (1,7)	logurte e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte e pão com chouriço (1,6,7,12)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
<b>Jantar</b>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,3,7,10)	Sopa enriquecida com carne	Solha assada com arroz de tomate e feijão verde (4)	Frango estufado com cenoura batata (1,3,12)	Pescada cozida com batata e couve (4)	Arroz de coelho com cenoura ralada	-
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	-

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

Afixado a: 19/6/26      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> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

# Ementa – Centro de dia

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>
Suplemento	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>
Sopa	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres
Almoço	Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com batata <sup>(4,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Carne de porco estufada com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e salada mista <sup>(12)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>	Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/6/26 Nutricionista (CP: 2242N): Imps 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 – CACI

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	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>
Sopa	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres
Almoço	Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com batata <sup>(4,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Carne de porco estufada com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e salada mista <sup>(12)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Pudim	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	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: 19/06/26 Nutricionista (CP: 2242N): lves 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 – Dieta

Semana de 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chourição <sup>(1,6,7,12)</sup>	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 fiambre <sup>(1,6,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Bifinhos de frango com cogumelos (simples), esparguete e salada mista <sup>(1)</sup>	Red fish no forno simples com legumes cozidos e batata <sup>(4,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Cubos de frango estufados com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Perna de frango grelhada com arroz de ervilhas e salada mista	Filetes de pescada no forno com batata assada e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango assado com esparguete e salada mista <sup>(1)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light
<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>	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada mista <sup>(1,3,7,10)</sup>	Sopa enriquecida com carne	Solha assada com arroz de tomate e feijão verde <sup>(4)</sup>	Frango estufado com cenoura batata <sup>(1,3,12)</sup>	Pescada cozida com batata e couve <sup>(4)</sup>	Arroz de coelho com cenoura ralada	Salada de delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	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: 19/6/26

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> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

## Ementa – Berçário

Semana de 22 a 28 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)	Pera (cozida)	Banana
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + red fish	Batata + cebola + abóbora + curgete + peru	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + solha	Batata + cebola + abóbora + couve-flor + frango	Batata + cebola + cenoura + alface + abrótea
Lanche	logurte natural	Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/6/26

Nutricionista (CP: 2242N): INS 3

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 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres
Almoço	Bifinhos de frango com cogumelos (simples), esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Red fish no forno simples com legumes cozidos e batata <sup>(4,7,8,10,11,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Cubos de frango estufados com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Perna de frango grelhada com arroz de ervilhas e salada mista
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup> Banana	Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> Pão com queijo <sup>(1,7)</sup> Banana	Leite <sup>(7)</sup> Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup> Laranja	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup> Pera
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: 19/6/26

Nutricionista (CP: 2242N): Luís 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> Tremeço, <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 22 a 28 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	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>
Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Canja de galinha <sup>(1,3)</sup>	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de couve com feijão	Sopa de espinafres
Almoço	Bifinhos de frango com cogumelos, esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Red fish no forno em cama de legumes com batata <sup>(4,12)</sup>	Carapau com batata cozida e salada mista <sup>(4)</sup>	Carne de porco estufada com cenoura, macarronete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Entrecosto assado com arroz de ervilhas e salada mista <sup>(12)</sup>
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> Banana	Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> Pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup> Banana	Leite <sup>(7)</sup> Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup> Laranja	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> Pera
Suplemento alimentar	Bolachas <sup>(1)</sup> + pera	Bolachas <sup>(1)</sup> + banana	Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã	Bolachas <sup>(1)</sup> + pera	Bolachas <sup>(1)</sup> + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 19/6/26

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> Tremeço, <sup>14</sup> Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.