



Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 26 de outubro a 01 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	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 fiambre (1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de peixe (4)	Sopa juliana	Sopa de brócolos
Almoço	Lasanha de carne com salada mista (1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos (1)	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Frango assado com espinais e jardineira de legumes (1)	Pescada cozida com batata, ovo e couve (3,4)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e feijão verde (12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	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	Solha assada com arroz de tomate e salada mista (4)	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes (1,12)	Sopa de peixe (4)	Coxa peru estufada com arroz e cenoura (12)	Maruca assada com batata e brócolos (4)	Sopa enriquecida com carne	Rissóis de pescada com salada russa (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/26

Nutricionista (CP: 2242N):

INÉS 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 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de Casca Rija, 9 Alpo, 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 26 de outubro a 01 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	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 fiambre (1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de peixe (4)	Sopa juliana	Sopa de brócolos
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista (1)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos (4)	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista (1,12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Frango assado com espinais e jardineira de legumes (1)	Pescada cozida com batata, ovo e couve (3,4)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e feijão verde (12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim (1,7) e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada (1,7)	iogurte e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)	iogurte e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada com tostas (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista (4)	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes (1,12)	Sopa de peixe (4)	Coxa peru estufada com arroz e cenoura (12)	Maruca assada com batata assada e brócolos (4)	Sopa enriquecida com carne	-
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	-

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/26

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 Amendoados, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de Casca Rija, 9 Alpo, 10 Mostarda, 11 Sementes De Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre e Sulfatos, 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 26 de outubro a 01 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	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 fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço (1,6,7,12)
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas (1)	Chá + 2 ou 3 tostas (1)	Chá + 2 ou 3 tostas (1)	Chá + 2 ou 3 bolachas (1)	Chá + 2 ou 3 bolachas (1)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de peixe (4)
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista (1)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos (1)	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista (1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista (3,4)	Frango assado com espinafres e jardineira de legumes (1)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
Lanche	Chá e pão com marmelada (1,7)	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada com tostas (1,7)	logurte e pão com queijo (1,7)	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/26

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 Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Alpo, 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 26 de outubro a 01 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 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista ^(1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Frango assado com espirais e jardim de legumes ⁽¹⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
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: 23/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): lves3

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 Amendoados, ⁶ Soja, ⁷ Leite, ⁸ Frutos de Casca Rija, ⁹ Alpo, 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 26 de outubro a 01 de novembro de 2026*

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre (1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	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 fiambre (1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de peixe (4)	Sopa Juliana	Sopa de brócolos
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista (1)	Red fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista (1,12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Frango assado com espinais e jardineira de legumes (1)	Pescada cozida com batata, ovo e couve (3,4)	Pá de porco assada com arroz e feijão verde (12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada	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	Solha assada com arroz de tomate e salada mista (4)	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes (1,12)	Sopa de peixe (4)	Coxa peru estufada com arroz e cenoura (12)	Maruca assada com batata e brócolos (4)	Sopa enriquecida com carne	Rissóis de pescada com salada russa (2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/26 Nutricionista(CP: 2242N): Inês

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 Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremogo, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Ementa – Berçário

Semana de 26 de outubro a 01 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + solha	Batata + cebola + abóbora + brócolos + peru	Batata + cebola + cenoura + alface + pescada	Batata + cebola + abóbora + couve-flor + frango	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + red fish
Lanche	iogurte natural	Leite + fruta	Papas	iogurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/16

Nutricionista (CP: 2242N): lves3

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 Alpo, 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 26 de outubro a 01 de novembro 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	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de peixe (4)
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista (1)	Red fish no forno com batata cozida e brócolos cozidos (4)	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista (1,12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Frango assado com espinais e jardineira de legumes (1)
Lanche	logurte (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Banana	Leite com cereais de milho (1,7,8)/ Papas de aveia (7)	logurte (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Banana	Leite (7) Pão com queijo (1,7) Tangerina	logurte (7) Pão com queijo creme (1,7) 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: 23/10/26

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 Alpo, 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/AAAE/CATC

Semana de 26 de outubro a 01 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	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde ^(1,5,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Bife de frango estufado com arroz e cogumelos e salada mista ^(1,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Frango assado com espirais e jardineira de legumes ⁽¹⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,5,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 23/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): lves3

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 Alpo, ¹⁰ Mostarda, ¹¹ Sementes De Sésamo, ¹² Dióxido de Enxofre e Sulfitos, ¹³ Tremço, 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