

Ementa – Sala 1 ano/Transição

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

5 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Feriado	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa		Melão	Maçã	Banana	Laranja
Sopa		Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Bife de frango grelhado com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche		Leite com cereais de milho ^(1,7,8) / Papas de aveia ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Maçã	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Tangerina
Suplemento alimentar		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: 2/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): hês 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.

Ementa – SAD

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo (1,7)	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 manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Bife peru estufado com esparguete e jardineira de legumes (1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango assado com espirais e salada mista (1)	Bacalhau cozido com batata e couve (4)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista (12)	Maruca assada com batata assada e brócolos (4,6,12)	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz (12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate (7) e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	logurte e pão com marmelada (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	logurte com e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)
Jantar	-	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4,12)	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes (1)	Sopa de peixe (4)	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura (1)	-
Sobremesa	-	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	-

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/10/26

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.

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Creme de cenoura
Almoço	Carne de porco estufada com esparguete e legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata assada e brócolos ^(4,6,12)	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, couve e feijão) com arroz ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de chocolate ⁽⁷⁾
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	Douradinhos com salada russa ^(1,2,3,4,7,14)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ^(4,12)	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Tiras de frango estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
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: 2/10/26

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.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Feriado	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		Melão	Maçã	Banana	Laranja
Sopa		Sopa de agrião	Creme de ervilhas	-	Sopa de couve
Almoço		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	- Não almoçam. Só fruta e lanche	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche		Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	iogurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Maçã	iogurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Tangerina
Suplemento alimentar		Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês F

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.

Ementa – Dieta

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Crema de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Crema de cenoura
Almoço	Cubos de porco estufados com esparguete e legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico ^(3,4)	Bife de frango grelhado com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata cozida e brócolos ^(4,6,12)	Feijoada à portuguesa (carnes brancas, couve e feijão) com arroz ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	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	Douradinhos com salada russa ^(1,2,3,4,7,14)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
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: 2/10/26 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.

Ementa – Dieta

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de agrião	Crema de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve	Sopa de alho francês	Crema de cenoura
Almoço	Cubos de porco estufados com esparguete e legumes ^(1,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico ^(3,4)	Bife de frango grelhado com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata cozida e brócolos ^(4,6,12)	Feijoada à portuguesa (carnes brancas, couve e feijão) com arroz ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época	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	Douradinhos com salada russa ^(1,2,3,4,7,14)	Sopa enriquecida com carne	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Tiras de peru estufado com massa espiral e cenoura ⁽¹⁾	Salada de atum (massa, atum, ovo, alface, tomate) ^(1,3,4)
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: 2/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): INES 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.

Ementa – Centro de dia

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Feriado	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Suplemento		Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa		Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Bacalhau cozido com batata e couve ⁽⁴⁾	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Sobremesa		Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época
Lanche		Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2 / 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.

Ementa – CACI

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Feriado	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa		Sopa de agrião	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de couve
Almoço		Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Frango assado com espirais e salada mista ⁽¹⁾	Paloco à Brás e salada mista ^(1,3,7,9,10)	Grelhada mista com arroz, feijão preto e salada mista ⁽¹²⁾
Sobremesa		Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Fruta da época
Lanche		Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/10/26

Nutricionista (CP: 2242N): Ines 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 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Feriado	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta		Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço		Batata + cebola + cenoura + curgete + peru	Batata + cebola + cenoura + alface + red fish	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + frango	Batata + cenoura + alho francês + abrótea
Lanche		Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento		Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/10/26

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.

Ementa – Berçário

Semana de 05 a 11 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Feriado	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)
Fruta		Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço		Batata + cebola + cenoura + curgete + peru	Batata + cebola + cenoura + alface + red fish	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + frango	Batata + cenoura + alho francês + abrótea
Lanche		Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento		Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/10/26

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