

# Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chourição <sup>(1,7)</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 marmelada <sup>(1,12)</sup>
<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Carne de porco estufada com cenoura e macarronete <sup>(1,12)</sup>	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista <sup>(1,3,4,6,7)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,12)</sup>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista <sup>(2,4,14)</sup>	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista <sup>(1,6,7,10,12)</sup>	Carapau com batata e brócolos <sup>(4)</sup>	Arroz à Valenciana <sup>(1,2,3,4,6,12,14)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Pudim <sup>(1,7)</sup>
<b>Lanche</b>	Chá e pão com fiambre <sup>(1)</sup>	logurte e pão com chourição <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com marmelada	Chá e bolachas <sup>(1,12)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chourição <sup>(1,7)</sup>
<b>Jantar</b>	Douradinhos de pescada com salada russa <sup>(1,3,7,10)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve <sup>(4,12)</sup>	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada mista <sup>(4)</sup>	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão <sup>(1,12)</sup>	Salada de atum, ovo e feijão frade <sup>(3,4,6,13)</sup>
<b>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: 2/4/26

Nutricionista (CP: 2242N): Mes 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 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,7)</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 marmelada <sup>(1,12)</sup>
<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Carne de porco estufada com cenoura e macarronete <sup>(1,12)</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,12)</sup>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista <sup>(2,4,14)</sup>	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Carapau com batata e brócolos <sup>(4)</sup>	Arroz à Valenciana <sup>(1,2,3,4,6,12,14)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Pudim <sup>(1,7)</sup> + 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 marmelada <sup>(1,12)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,7)</sup>
<b>Jantar</b>	Douradinhos de pescada com salada russa <sup>(1,3,7,10)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve <sup>(4,12)</sup>	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada <sup>(4)</sup>	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão <sup>(1,12)</sup>	-
<b>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: 2/4/26

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 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço		Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
Suplemento		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	Fechado	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião
Almoço		Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista <sup>(1,3,4,6,7)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,12)</sup>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista <sup>(2,4,14)</sup>	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>
Sobremesa		Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		Leite com cereais <sup>(1,7,8)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2 / 4 / 26

Nutricionista (CP: 2242N): lms 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 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento		Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chouriço <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>
Sopa		Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião
Almoço	Fechado	Rissóis de pescada com arroz de tomate e salada mista <sup>(1,3,4,6,7)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,12)</sup>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista <sup>(2,4,14)</sup>	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista <sup>(1,6,7,10,12)</sup>
Sobremesa		Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche		logurte e pão com chouriço <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com marmelada <sup>(1,12)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/04/26

Nutricionista(CP: 2242N): Ines 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 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
<b>Pequeno-almoço</b>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com chourição <sup>(1,7)</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>(1,7)</sup>
<b>Sopa</b>	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião	Sopa de couve	Sopa de feijão verde
<b>Almoço</b>	Carne de porco estufada com cenoura e macarronete <sup>(1,12)</sup>	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango estufado simples com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1)</sup>	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista <sup>(2,4,14)</sup>	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>	Carapau com batata e brócolos <sup>(4)</sup>	Arroz de frango e legumes <sup>(1,2,3,4,6,12,14)</sup>
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Frutas da época	Frutas da época	Fruta da época	Gelatina light
<b>Lanche</b>	Chá e pão com fiambre <sup>(1)</sup>	logurte e pão com chourição <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>	logurte e pão com fiambre <sup>(1,12)</sup>	Chá e bolachas <sup>(1)</sup>	Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>	Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>
<b>Jantar</b>	Douradinhos de pescada com salada russa <sup>(1,3,7,10)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve e cenoura <sup>(4,12)</sup>	Sopa enriquecida com carne	Maruca assada com arroz de legumes e salada mista <sup>(4,12)</sup>	Bife de peru de cebolada com cenoura e macarrão <sup>(1,12)</sup>	Salada de atum, ovo e feijão frade <sup>(3,4,6,13)</sup>
<b>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: 2 / 4 / 26

Nutricionista (CP: 2242N): lms 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 – Berçário

Semana de 06 a 12 de abril de 2026

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

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/4/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês P

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 06 a 12 de abril de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa		Maçã	Laranja	Pera	Tangerina
Sopa		Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião
Almoço	Fechado	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango estufado simples com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1)</sup>	Red fish cozido com batata cozida e cenoura <sup>(4)</sup>	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,3,6,7,8,9)</sup>
Lanche		Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	Iogurte <sup>(7)</sup> Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup> Pera	Leite <sup>(7)</sup> Pão com queijo <sup>(1,7)</sup> Maçã	Iogurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup> Laranja
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: 2/4/26

Nutricionista (CP: 2242N): mas 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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 06 a 12 de abril 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>
Sobremesa		Maçã	Laranja	Pera	Tangerina
Sopa		Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Caldo verde <sup>(1,6,7,12)</sup>	Sopa de agrião
Almoço	Fechado	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup>	Frango estufado com jardineira de legumes e massa espiral <sup>(1,12)</sup>	Red fish cozido com batata cozida e cenoura <sup>(4)</sup>	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista <sup>(1,6,7,10,12)</sup>
Lanche		Leite <sup>(7)</sup> Cereais <sup>(1,8)</sup>	Yogurte <sup>(7)</sup> Pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup> Pera	Leite <sup>(7)</sup> Pão com queijo <sup>(1,7)</sup> Maçã	Yogurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> Laranja
Suplemento alimentar		Bolachas <sup>(1)</sup> + banana	Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã	Bolachas <sup>(1)</sup> + banana	Bolachas <sup>(1)</sup> + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 2/4/26

Nutricionista (CP: 2242N): Ves 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.