

	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>	Empadão de carne com salada mista <sup>(3,7,12)</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>	Paloco à Gomes de Sá com salada mista <sup>(3,4)</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>	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>	Massada de peixe e salada mista <sup>(1,4,12)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve <sup>(4,12)</sup>	Salada de delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup>	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: 29/5/26

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 01 a 07 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 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>	Frango assado com puré de batata e salada mista <sup>(3,7, 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>	Paloco à Gomes de Sá com salada mista <sup>(3,4)</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>	Massada de peixe e salada mista <sup>(1,4,12)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve <sup>(4,12)</sup>	-	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: 29/5/26

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 – Centro de dia

Semana de 01 a 07 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	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 queijo <sup>(1,7)</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 tostas <sup>(1)</sup>
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico	Feriado	Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista <sup>(3,7,12)</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>		Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,12)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época		Fruta da época
Lanche	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>		Chá e bolachas <sup>(1)</sup>

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

Afixado a: 29/5/26

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 – CACI

Semana de 01 a 07 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	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 queijo <sup>(1,7)</sup>
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico		Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista <sup>(3,7,12)</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>	Feriado	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista <sup>(1,6,7,10,12)</sup>
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época		Fruta 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>		Chá e bolachas <sup>(1)</sup>

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 29/5/26

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 – Dieta

Semana de 01 a 07 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 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 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>	Frango assado simples com puré de batata e salada mista <sup>(3,7, 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>	Paloco à Gomes de Sá com salada mista <sup>(3,4)</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>	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>	Massada de peixe e salada mista <sup>(1,4,12)</sup>	Coelho estufado com batata e feijão verde <sup>(12)</sup>	Arroz de peixe com couve e cenoura <sup>(4,12)</sup>	Salada de delícias do mar <sup>(1,2,3,4,6)</sup>	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: 29/5/26

Nutricionista (CP: 2242N): MGB

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 01 a 07 de junho de 2026

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

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

Afixado a: 29/5/26

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 – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 01 a 07 de junho de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Fruta/ Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja		Tangerina
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico		Sopa de agrião
Almoço	Frango assado simples com puré de batata e salada mista <sup>(3,7,12)</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>	Feriado	Perna de peru assada simples com esparguete e salada mista <sup>(1,3,6,7,8,9)</sup>
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup> Tangerina	Leite <sup>(7)</sup> Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup> Pera		logurte <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: 29/5/26

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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 01 a 07 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>
Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja		Tangerina
Sopa	Sopa juliana de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com grão-de-bico		Sopa de agrião
Almoço	Empadão de carne com salada mista <sup>(3,7,12)</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>	Feriado	Esparguete à salsicheiro com cogumelos e salada mista <sup>(1,6,7,10,12)</sup>
Lanche	logurte <sup>(7)</sup> Pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup> Tangerina	Leite <sup>(7)</sup> Cereais <sup>(1,8)</sup>	logurte <sup>(7)</sup> Pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup> Pera		logurte <sup>(7)</sup> Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup> Laranja
Suplemento alimentar	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: 24/5/26

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.