

|                       | 2ª FEIRA                                                   | 3ª FEIRA                                                         | 4ª FEIRA                                                  | 5ª FEIRA                                                  | 6ª Feira                                                            | Sábado                                                                       | Domingo                                                    |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b> | 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 manteiga <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 de legumes                                            | Sopa de espinafres                                               | Sopa de couve                                             | Sopa de couve-flor e alho francês                         | Sopa de grão com agrião                                             | Sopa juliana                                                                 | Sopa de feijão verde                                       |
| <b>Almoço</b>         | Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista | Abrótea assada no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Esparguete à bolonhesa e salada mista <sup>(1,3,12)</sup> | Arroz de marisco e salada mista <sup>(1,2,3,4,6,14)</sup> | Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2,4,12,14)</sup> | Arroz de peixe com cenoura <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,14)</sup>                  | Cozido à portuguesa <sup>(1,6,12)</sup>                    |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época                                             | Fruta da época                                                   | Fruta assada                                              | Leite creme <sup>(7)</sup>                                | Fruta da época                                                      | Fruta assada                                                                 | Fruta da época                                             |
| <b>Lanche</b>         | Chá e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>                   | logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                      | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>     | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                                       | logurte e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>                             | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>       |
| <b>Jantar</b>         | Red fish cozido com batata e brócolos <sup>(4)</sup>       | Sopa enriquecida com carne                                       | Pescada cozida com batata, ovo e couve <sup>(4,3)</sup>   | Frango assado com esparguete e cenoura <sup>(1)</sup>     | Sopa enriquecida com peixe <sup>(4)</sup>                           | Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes <sup>(1)</sup> | Salada de atum com ovo e feijão frade <sup>(1,3,4,5)</sup> |
| <b>Sobremesa</b>      | 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: 14/11/25

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 – SAD

Semana de 17 a 23 de novembro de 2025

|                | 2ª FEIRA                                                   | 3ª FEIRA                                                         | 4ª FEIRA                                                                           | 5ª FEIRA                                                  | 6ª Feira                                                        | Sábado                                                                       | Domingo                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Pequeno-almoço | 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 manteiga <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> |
| Sopa           | Sopa de legumes                                            | Sopa de espinafres                                               | Sopa de couve                                                                      | Sopa de couve-flor e alho francês                         | Sopa de grão com agrião                                         | Sopa juliana                                                                 | Sopa de feijão verde                                   |
| Almoço         | Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista | Abrótea assada no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista <sup>(1,12)</sup> | Arroz de marisco e salada mista <sup>(1,2,3,4,6,14)</sup> | Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(10,12)</sup> | Arroz de peixe com cenoura <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,14)</sup>                  | Cozido à portuguesa <sup>(12)</sup>                    |
| Sobremesa      | Fruta da época                                             | Fruta da época                                                   | Fruta assada                                                                       | Leite creme <sup>(7)</sup>                                | Fruta da época                                                  | Fruta assada                                                                 | Frutas da época                                        |
| Lanche         | Chá e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>                   | logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                      | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                                                      | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>     | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                      | logurte e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>                             | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>   |
| Jantar         | Red fish cozido com batata e brócolos <sup>(4)</sup>       | Sopa enriquecida com carne                                       | Pescada cozida com batata, ovo e couve <sup>(4,3)</sup>                            | Frango assado com esparguete e cenoura <sup>(1)</sup>     | Sopa enriquecida com peixe <sup>(4)</sup>                       | Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes <sup>(1)</sup> | -                                                      |
| 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: 14/11/25

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 17 a 23 de novembro de 2025

|                       | 2ª FEIRA                                                   | 3ª FEIRA                                                         | 4ª FEIRA                                                  | 5ª FEIRA                                                  | 6ª Feira                                                            |
|-----------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Pequeno-almoço</b> | 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 manteiga <sup>(1,7)</sup>      | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>                  |
| <b>Suplemento</b>     | 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>                                  |
| <b>Sopa</b>           | Sopa de legumes                                            | Sopa de espinafres                                               | Sopa de couve                                             | Sopa de couve-flor e alho francês                         | Sopa de grão com agrião                                             |
| <b>Almoço</b>         | Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista | Abrótea assada no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Esparguete à bolonhesa e salada mista <sup>(1,3,12)</sup> | Arroz de marisco e salada mista <sup>(1,2,3,4,6,14)</sup> | Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2,4,12,14)</sup> |
| <b>Sobremesa</b>      | Fruta da época                                             | Fruta da época                                                   | Fruta assada                                              | Leite creme <sup>(7)</sup>                                | Fruta da época                                                      |
| <b>Lanche</b>         | 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>                | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>     | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                                       |

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): Ins. 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 17 a 23 de novembro de 2025

|                 | 2ª FEIRA                                                   | 3ª FEIRA                                                                 | 4ª FEIRA                                                                        | 5ª FEIRA                                                           | 6ª FEIRA                                                          | Sábado                                                                       | Domingo                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Pequeno-almoço  | 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 chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>                       | 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 manteiga <sup>(1,7)</sup>                         | Leite com cevada e pão com queijo <sup>(1,7)</sup>         |
| Sopa            | Sopa de legumes                                            | Sopa de espinafres                                                       | Sopa de couve                                                                   | Sopa de couve-flor e alho francês                                  | Sopa de grão com agrião                                           | Sopa juliana                                                                 | Sopa de feijão verde                                       |
| Almoço          | Frango assado simples com arroz de ervilhas e salada mista | Abrótea assada simples no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista <sup>(1)</sup> | Filetes no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Cubos de frango estufados simples com batata e rodelas de cenoura | Arroz de peixe com cenoura <sup>(1,2,3,4,6,7,9,10,14)</sup>                  | Cozido à portuguesa (carnes brancas) <sup>(12)</sup>       |
| Sobremesa       | Fruta da época                                             | Fruta da época                                                           | Fruta assada                                                                    | Gelatina light                                                     | Fruta da época                                                    | Fruta assada                                                                 | Fruta da época                                             |
| Lanche          | Chá e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>                   | logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                              | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                                      | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>              | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                                     | logurte e pão com chouriço <sup>(1,6,7,12)</sup>                             | Leite com cevada e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>       |
| Jantar          | Red fish cozido com batata e brócolos <sup>(4)</sup>       | Sopa enriquecida com carne                                               | Pescada cozida com batata, ovo e couve <sup>(4,3)</sup>                         | Frango assado com esparguete e cenoura <sup>(1)</sup>              | Sopa enriquecida com peixe <sup>(4)</sup>                         | Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes <sup>(1)</sup> | Salada de atum com ovo e feijão frade <sup>(1,3,4,5)</sup> |
| Fruta/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: 14/11/25

Nutricionista(CP: 2242N): hes 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 17 a 23 de novembro de 2025

|                   | 2ª FEIRA                                                   | 3ª FEIRA                                                         | 4ª FEIRA                                                  | 5ª FEIRA                                                  | 6ª Feira                                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Suplemento</b> | 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>                                  |
| <b>Sopa</b>       | Sopa de legumes                                            | Sopa de espinafres                                               | Sopa de couve                                             | Sopa de couve-flor e alho francês                         | Sopa de grão com agrião                                             |
| <b>Almoço</b>     | Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista | Abrótea assada no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Esparguete à bolonhesa e salada mista <sup>(1,3,12)</sup> | Arroz de marisco e salada mista <sup>(1,2,3,4,6,14)</sup> | Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2,4,12,14)</sup> |
| <b>Sobremesa</b>  | Fruta da época                                             | Fruta da época                                                   | Fruta assada                                              | Leite creme <sup>(7)</sup>                                | Fruta da época                                                      |
| <b>Lanche</b>     | Chá e pão com marmelada <sup>(1,7)</sup>                   | logurte e pão com manteiga <sup>(1,7)</sup>                      | Leite com cevada e tostas <sup>(1,7)</sup>                | Leite com cevada e pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup>     | Chá e bolachas <sup>(1)</sup>                                       |

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/11/25

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 – Berçário

Semana de 17 a 23 de novembro de 2025

|            | 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 +<br>cenoura + couve +<br>PEIXE | Batata + cebola +<br>abóbora + feijão verde +<br>PERU | Batata + cebola +<br>cenoura + curgete +<br>PEIXE | Batata + cebola +<br>abóbora + alho francês +<br>FRANGO | Batata + cenoura +<br>couve-flor +<br>PEIXE |
| Lanche     | logurte natural                                 | Leite + fruta                                         | Papas                                             | logurte natural                                         | Papas                                       |
| Suplemento | Pera (cozida)                                   | Banana                                                | Maçã (cozida)                                     | Banana                                                  | Maçã (cozida)                               |

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 14/11/25

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.

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](mailto:casdsc@casdsc.pt) 🌐 [www.casdsc.pt](http://www.casdsc.pt)

# Ementa – Sala 1 ano/Transição

Semana de 17 a 23 de novembro de 2025

|                      | 2ª FEIRA                                                                                | 3ª FEIRA                                                                 | 4ª FEIRA                                                                                | 5ª FEIRA                                                                   | 6ª Feira                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Suplemento alimentar | Fruta                                                                                   | Fruta                                                                    | Fruta                                                                                   | Fruta                                                                      | Fruta                                                                        |
| Fruta/ Sobremesa     | Pera                                                                                    | Maçã                                                                     | Laranja                                                                                 | Pera                                                                       | Banana                                                                       |
| Sopa                 | Sopa de legumes                                                                         | Sopa de espinafres                                                       | Sopa de couve                                                                           | Sopa de couve-flor e alho francês                                          | Sopa de grão com agrião                                                      |
| Almoço               | Frango assado simples com arroz de ervilhas e salada mista                              | Abrótea assada simples no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista <sup>(1)</sup>         | Filetes no forno simples com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Cubos de frango estufados simples com batata e rodela de cenoura             |
| Lanche               | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup><br>Banana | Leite <sup>(7)</sup><br>Cereais de milho <sup>(1,8)</sup>                | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com manteiga de amendoim <sup>(1,5,6,7,8)</sup><br>Banana | Leite <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo <sup>(1,7)</sup><br>Laranja         | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup><br>Tangerina |
| 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: 14/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): Lucas 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 17 a 23 de novembro de 2025

|                      | 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            | Pera                                                                   | Maçã                                                             | Laranja                                                               | Leite creme <sup>(1,7)</sup>                                       | Banana                                                                       |
| Sopa                 | Sopa de legumes                                                        | Sopa de espinafres                                               | Sopa de couve                                                         | Sopa de couve-flor e alho francês                                  | Sopa de grão com agrião                                                      |
| Almoço               | Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada mista             | Abrótea assada no forno com batata e feijão verde <sup>(4)</sup> | Esparguete à bolonhesa e salada mista <sup>(1,3,12)</sup>             | Filetes no forno com arroz de tomate e salada mista <sup>(4)</sup> | Carne de porco à alentejana com salada mista <sup>(2,4,12,14)</sup>          |
| Lanche               | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com fiambre <sup>(1,6,7)</sup><br>Banana | Leite <sup>(7)</sup><br>Cereais <sup>(1,8)</sup>                 | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com manteiga <sup>(1,7)</sup><br>Banana | Leite <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo <sup>(1,7)</sup><br>Laranja | logurte <sup>(7)</sup><br>Pão com queijo creme <sup>(1,7)</sup><br>Tangerina |
| Suplemento alimentar | Bolachas <sup>(1)</sup> + maçã                                         | Bolachas <sup>(1)</sup> + banana                                 | Bolachas <sup>(1)</sup> + pera                                        | 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: 14/11/25

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.