

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chourião ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	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 feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de legumes
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada (carne, enchidos, couve, feijão e arroz) ⁽¹²⁾	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	Pá de porco assada com esparguete e salada mista ^(1,12)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Chá e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chourião ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Arroz de peixe com couve ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Sopa de peixe	Bifes de frango estufados com arroz e jardineira de legumes	Massada de salsichas e salada mista ^(1,6,10)
Fruta/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: 20/3/26

Nutricionista (CP: 2242N): mes 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 23 a 29 de março de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de legumes
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada (carne, enchidos, couve, feijão e arroz) ⁽¹²⁾	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	Pá de porco assada com esparguete e salada mista ^(1,12)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
Lanche	Chá e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Arroz de peixe com couve ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Sopa de peixe	Bifes de frango estufados com arroz e jardineira de legumes	-
Fruta/Sobremesa	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: 20/3/26

Nutricionista(CP: 2242N): lms3

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 23 a 29 de março de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
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 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada (carne, enchidos, couve, feijão e arroz) ⁽¹²⁾	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 20/3/26

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 23 a 29 de março 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 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Feijoada (carne, enchidos, couve, feijão e arroz) ⁽¹²⁾	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 20/3/26

Nutricionista (CP: 2242N): hã 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 23 a 29 de março de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,12)	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 feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve	Sopa de espinafres com grão	Sopa de legumes
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Tiras de frango estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Tentáculos de pota no forno com batata a murro e salada mista ^(2,4,14)	Pá de porco assada com esparguete e salada mista ^(1,12)	Frango assado com batata assada e brócolos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Arroz de peixe com couve ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com cenoura e arroz	Sopa de peixe	Bifes de frango estufados com arroz e jardineira de legumes	Massada de salsichas e salada mista ^(1,6,10)
Fruta/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: 20/3/26

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 23 a 29 de março 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)	Pera (cozida)	Banana
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + coelho	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + pescada	Batata + cebola + cenoura + curgete + peru	Batata + cebola + cenoura + brócolos + red fish	Batata + cebola + cenoura + alface + frango
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: 20/3/26

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 – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 23 a 29 de março de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Maçã	Pera	Laranja	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Tiras de frango estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Red fish cozido com batata cozida e cenoura ⁽⁴⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Maçã	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Banana
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: 20/3/26

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 23 a 29 de março 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	Maçã	Pera	Laranja	Banana	Tangerina
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde	Sopa de agrião	Canja de galinha ^(1,3)	Sopa de couve
Almoço	Coxa de peru no forno com massa espiral e jardineira de legumes ^(1,12)	Carapau com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Bife de peru grelhado com arroz e salada mista	Tiras de porco estufadas com cogumelos, macarronete e salada mista ^(1,12)	Red fish cozido com batata cozida e cenoura ⁽⁴⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Maçã	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Banana
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 20/3 / 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.