

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 24 a 30 de novembro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(3,4)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e brócolos ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim ^(1,7)
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com arroz branco e cenoura ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata assada e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Rissóis de pescada com salada russa ^(2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)
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: 21/11/25

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 – SAD

Semana de 24 a 30 de novembro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽⁴⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,3,12)	Bacalhau à Zé do Pipo com puré de batata e salada mista ^(1,3,4,7,12)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(3,4)	Pá de porco assada com arroz de cenoura e brócolos ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim ^(1,7) e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com arroz branco e cenoura ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata assada e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	-
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: 21/11/25

Nutricionista(CP: 2242N): h33

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 24 a 30 de novembro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)
Suplemento	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 ou 3 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 24/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): Luís 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 inofensivos.

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 – CACI

Semana de 24 a 30 de novembro de 2025

	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 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Lasanha de carne com salada mista ^(1,7)	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽⁴⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 21/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): lves 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 24 a 30 de novembro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Caldo verde ^(1,6,7,12)
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish cozido com batata cozida e brócolos ⁽¹⁴⁾	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Pescada cozida com batata, ovo e couve ^(3,4)	Pá de porco assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada	Fruta da época	Gelatina light
Lanche	Chá e pão com manteiga ^(1,7)	logurte e pão com fiambre ^(1,7)	Leite com cevada com tostas ^(1,7)	logurte e pão com queijo ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Solha assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes ^(1,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Frango estufado com arroz branco e cenoura ⁽¹²⁾	Maruca assada com batata assada e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Rissóis de pescada com salada russa ^(2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14)
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: 24/11/25

Nutricionista(CP: 2242N): h3 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 24 a 30 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + brócolos + PERU	Batata + cebola + cenoura + alface + PEIXE	Batata + cebola + abóbora + couve-flor + FRANGO	Batata + cebola + cenoura + feijão verde + PEIXE
Lanche	logurte natural	Leite + fruta	Papas	logurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): Lucas 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 24 a 30 de novembro de 2025

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾ iogurte ⁽⁷⁾	Red fish cozido com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista ^(1,3,12)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Lanche	Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	iogurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	iogurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja
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: 21/11/25

Nutricionista (CP: 2242N): Ins 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 24 a 30 de novembro de 2025

	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	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁽¹⁾	Panados de frango com arroz de feijão e salada mista ^(1,6)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de peru estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 21/11/25

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.