



Conselho de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾
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: 25/9/26

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 F 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 produ completamente inofensivas.

Ementa – SAD

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Abrótea assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,12)	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	-
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: 25/9/26

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 inofensivas.



Comissão de Apoio Social e Desenvolvimento de Santa Catarina

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6,12)	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com batata cozida e cenoura ^(7,12)	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata e couve-flor ^(4,12)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	Salada de delícias do mar ^(1,3,4,6,2)
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: 25/9/26

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.

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 – Centro de dia

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e pão com queijo ^(1,7)
Suplemento	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾	Chá + 2 bolachas ⁽¹⁾	Chá + 2 tostas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/9/26

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 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 bolachas	Chá + 2 tostas
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/9/26

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 – Dieta

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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 queijo ^(1,7)	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 manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres
Almoço	Jardineira de frango (estufado simples) ⁽¹²⁾	Abrótea assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes cozidos ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Tiras de frango estufadas com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,4,12)	Frango assado no forno com batata assada e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta assada	Gelatina light	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cereais ^(1,7,8)	logurte ⁽⁷⁾ + fruta
Jantar	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado simples com batata cozida e cenoura ⁽¹²⁾	Pescada assada no forno com arroz de cenoura e feijão verde ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Red fish cozido com batata e couve-flor ^(3,4)	Perna de peru assada com arroz e brócolos ⁽¹²⁾	Salada de delícias do mar ^(1,3,4,6,2)
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: 25/9/26 Nutricionista(CP: 2242N): Wes 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 28 de setembro a 04 de outubro 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + frango	Batata + cebola + abóbora + feijão verde + pescada	Batata + cebola + cenoura + brócolos + coelho	Batata + cebola + abóbora + alface + red fish	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + peru
Lanche	iogurte natural	Leite + fruta	Papas	iogurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Pera (cozida)	Banana

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/9/26

Nutricionista (CP: 2242N): Mes3

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 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Melão	Banana
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de frango (estufado simples) ⁽¹²⁾	Abrótea assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes cozidos ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Tiras de frango estufadas com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Laranja	Leite com cereais de milho ^(1,7,8) / Papas de aveia ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Maçã
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: 25/9/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês

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 Tremçoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro 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	Pera	Maçã	Gelatina ^(1,3,7)	Melão	Banana
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ⁽¹⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + Banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/9/26

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 28 de setembro a 04 de outubro 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + frango	Batata + cebola + abóbora + feijão verde + pescada	Batata + cebola + cenoura + brócolos + coelho	Batata + cebola + abóbora + alface + red fish	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + peru
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: 25/9/26

Nutricionista (CP: 2242N): MBB

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 28 de setembro a 04 de outubro 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)	Banana	Maçã (cozida)
Almoço	Batata + cebola + cenoura + couve + frango	Batata + cebola + abóbora + feijão verde + pescada	Batata + cebola + cenoura + brócolos + coelho	Batata + cebola + abóbora + alface + red fish	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + peru
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: 25/9/26

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 – Sala 1 ano/Transição

Semana de 28 de setembro a 04 de outubro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Melão	Banana
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de frango (estufado simples) ⁽¹²⁾	Abrótea assada com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes cozidos ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Tiras de frango estufadas com cogumelos, arroz e salada mista ⁽¹²⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Laranja	Leite com cereais de milho ^(1,7,8) / Papas de aveia ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Maçã
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: 25/9/26

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 28 de setembro a 04 de outubro 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	Pera	Maçã	Gelatina ^(1,3,7)	Melão	Banana
Sopa	Sopa de legumes	Sopa feijão verde	Sopa de brócolos	Sopa de couve com feijão	Sopa de ervilhas
Almoço	Jardineira de carne de porco ⁽¹²⁾	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista ^(1,3,7,10)	Coxas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados ⁽¹⁾	Salada russa de atum ^(3,4)	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz e salada mista ⁽⁷⁾
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Laranja	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ⁽¹⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Pera	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com chouriço ^(1,6,7,12) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + Banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + banana

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 25/9/26

Nutricionista (CP: 2242N): Ivo 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.