

Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autônoma

Semana de 06 a 12 de julho de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Sopa de brócolos
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 frango 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 feijão verde ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época	Pudim ^(1,7)
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	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 cozida com batata e brócolos ⁽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: 3/7/26

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.

Ementa – SAD

Semana de 06 a 12 de julho de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Sopa de brócolos
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)	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de frango 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 feijão verde ⁽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 cozida com batata e brócolos ⁽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: 3/7/26

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 – Centro de dia

Semana de 06 a 12 de julho de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	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 frango 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: 3/7/26

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

Ementa – CACI

Semana de 06 a 12 de julho 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 bolachas ⁽¹⁾
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde ^(1,6,7,12)	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 frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada
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: 31/7/26

Nutricionista (CP: 2242N): Ives P

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 06 a 12 de julho de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾	Sopa juliana	Sopa de brócolos
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish cozido com batata cozida e brócolos ⁽¹⁴⁾	Perna de frango grelhada com arroz branco e salada mista	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de frango 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 feijão verde ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época	Frutas assada	Fruta da época	Gelatina light
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	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 cozida com batata e brócolos ⁽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: 31776

Nutricionista(CP: 2242N): Mês 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 06 a 12 de julho de 2026

	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	Caldo verde ^(1,6,7,12)	Sopa de peixe ⁽⁴⁾
Almoço	Frango assado no forno simples com esparguete e salada mista ⁽¹⁾	Red fish cozido com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾	Perna de frango assada com arroz branco e salada mista	Paloco à Gomes de Sá com salada mista ^(3,4)	Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite com cereais de milho ^(1,7,8) / Papas de aveia ⁽⁷⁾	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Tangerina	logurte ⁽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: 3/7/26

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.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 06 a 12 de julho 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	Laranja	Maçã	Pera	Banana	Maçã
Sopa	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de ervilhas	Caldo verde ^(1,6,7,12)	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 frango 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: 3 ATG

Nutricionista (CP: 2242N): INZ 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 Tremçoço, ¹⁴ Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.