

	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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	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 ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
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 cenoura e salada mista	Pescada assada no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Arroz de marisco e salada mista ^(1,2,3,4,6,14)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)	Coxas de frango assadas com arroz de cenoura e salada mista	Cozido à portuguesa ^(1,6,12)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Fruta assada	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com batata e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e couve ^(4,3)	Frango estufado com batata e cenoura ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Salada de atum com ovo e feijão frade ^(1,3,4,5)
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: 6/3/26

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 09 a 15 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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	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 ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)
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 cenoura e salada mista	Pescada assada no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ^(1,12)	Arroz de marisco e salada mista ^(1,2,3,4,6,14)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)	Coxas de frango assadas com arroz de cenoura e salada mista	Cozido à portuguesa ⁽¹²⁾
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época	Fruta assada	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Red fish cozido com batata e brócolos ⁽⁴⁾	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e couve ^(4,3)	Frango assado com esparguete e cenoura ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	-
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: 6/3/26

Nutricionista(CP: 2242N): Inês D

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 09 a 15 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 queijo ^(1,7)	Leite com cevada e pão com marmelada ^(1,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)	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 espinafres	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa de grão com agrião
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada mista	Pescada assada no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Arroz de marisco e salada mista ^(1,2,3,4,6,14)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com marmelada ^(1,7)	Leite com cereais ^(1,7,8)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/3/26

Nutricionista (CP: 2242N): Inês F.

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 09 a 15 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 espinafres	Sopa de couve	Sopa de couve-flor e alho francês	Sopa de grão com agrião
Almoço	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salada mista	Pescada assada no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Arroz de marisco e salada mista ^(1,2,3,4,6,14)	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada	Leite creme ⁽⁷⁾	Fruta da época
Lanche	Chá e pão com marmelada ^(1,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/3/26

Nutricionista (CP: 2242N): hs 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 09 a 15 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 queijo ^(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 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 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 cenoura e salada mista	Pescada assada simples no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾	Filetes no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)	Coxas de frango assadas com arroz de cenoura e salada mista	Cozido à portuguesa (carnes brancas) ⁽¹²⁾
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 ^(1,6,7)	logurte e pão com manteiga ^(1,7)	Leite com cevada e tostas ^(1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre ^(1,6,7)	Chá e bolachas ⁽¹⁾	logurte e pão com chouriço ^(1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com manteiga ^(1,7)
Jantar	Salada de atum com ovo, batata e feijão frade ^(1,3,4,5)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e couve ^(4,3)	Frango assado com esparguete e cenoura ⁽¹⁾	Sopa enriquecida com peixe ⁽⁴⁾	Bife de peru estufado com macarronete e jardineira de legumes ⁽¹⁾	Salada de atum com ovo e feijão frade ^(1,3,4,5)
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: 6/3/26

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 09 a 15 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 + red fish	Batata + cebola + abóbora + feijão verde + peru	Batata + cebola + cenoura + curgete + abrótea	Batata + cebola + abóbora + alho francês + frango	Batata + cenoura + couve-flor + pescada
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: 6/3/26

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 09 a 15 de março de 2026

	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 cenoura e salada mista	Pescada assada simples no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Bife de frango estufado com esparguete, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾	Filetes no forno simples com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais de milho ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga de amendoim ^(1,5,6,7,8) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) 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: 6/3/26

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.

Ementa – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 09 a 15 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	Pera	Maçã	Laranja	Leite creme ^(1,7)	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 cenoura e salada mista	Pescada assada no forno com batata e feijão verde ⁽⁴⁾	Esparguete à bolonhesa e salada mista ^(1,3,12)	Filetes no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽⁴⁾	Massada de peixe e salada mista ^(1,2,3,4,6)
Lanche	logurte ⁽⁷⁾ Pão com fiambre ^(1,6,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Cereais ^(1,8)	logurte ⁽⁷⁾ Pão com manteiga ^(1,7) Banana	Leite ⁽⁷⁾ Pão com queijo ^(1,7) Laranja	logurte ⁽⁷⁾ Pão com queijo creme ^(1,7) Tangerina
Suplemento alimentar	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + banana	Bolachas ⁽¹⁾ + pera	Bolachas ⁽¹⁾ + maçã	Bolachas ⁽¹⁾ + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/3/26

Nutricionista (CP: 2242N): hcs

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.