Ementa – Refeitório/ Lar Residencial/ Residência Autónoma

Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de legumes	Creme de ervilhas
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (7,12)	Paloco com natas e salada mista (1,4,6,7,9,10)	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10)	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4)	Lombo de porco assado com batata e brócolos (12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	Iogurte (7) + fruta
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura (1)	Sopa enriquecida com peixe (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão (1,12)	Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada mista (1,2,3,4,7,14)
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: 6/11/26 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 – SAD

Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	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)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com chourição (1,6,7,12)	Leite com cevada e pão com marmelada (1,12)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de legumes	Creme de ervilhas
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista (12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Jardineira de frango com batata	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4)	Lombo de porco assado com batata e brócolos (12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada e Fruta da época
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	Iogurte e pão com chourição (1,7)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Chá e pão com fiambre (1)
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura (1)	Sopa enriquecida com peixe (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão (1,12)	-
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: 6/11/26 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 09 a 15 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Pequeno-almoço	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)	Leite com cevada e pão com fiambre (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 juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (7,12)	Paloco com natas e salada mista (1,4,6,7,9,10)	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	Chá e pão com fiambre (1)	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/11/26 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 – CACI

Semana de 09 a 15 de novembro 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 juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (1,712)	Paloco com natas e salada mista (1,4,6,7,9,10)	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme (7)	Fruta da época	Frutas da época
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/11/26 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 – Dieta

Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira	Sábado	Domingo
Pequeno-almoço	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com fiambre (1,7)	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)
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)	Sopa de legumes	Creme de ervilhas
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista (12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Perna de frango assada com esparguete e salada mista (1)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Jardineira de frango com batata	Solha no forno com arroz de cenoura e feijão verde (4)	Lombo de porco assado com batata e brócolos (12)
Fruta/Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina light	Fruta da época	Frutas da época	Fruta da época	Fruta assada
Lanche	Iogurte (7) + fruta	Leite com cereais (1,7,8)	Leite com cevada e tostas (1,7)	Iogurte (7) + fruta	Chá e bolachas (1)	Leite com cereais (1,7,8)	Iogurte (7) + fruta
Jantar	Pescada cozida com batata, couve-flor e cenoura (3,4)	Sopa enriquecida com carne	Abrótea cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)	Bifes de peru de cebolada com massa espiral e cenoura (1)	Sopa enriquecida com peixe (4)	Frango estufado com jardineira de legumes e macarrão (1,12)	Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada mista (1,2,3,4,7,14)
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: 6/11/26 Nutricionista(CP: 2242N): Ing 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 – Berçário

Semana de 09 a 15 de novembro 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 + abóbora + couve + coelho	Batata + cebola + cenoura + brócolos + pescada	Batata + cebola + abóbora + alface + peru	Batata + cebola + cenoura + couve-flor + red fish	Batata + cebola + abóbora + curgete + frango
Lanche	Iogurte natural	Leite + fruta	Papas	Iogurte natural	Papas
Suplemento	Pera (cozida)	Banana	Maçã (cozida)	Banana	Maçã (cozida)

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/11/26 Nutricionista (CP: 2242N): Inês R

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 – Sala 1 ano/ Transição

Semana de 09 a 15 de novembro de 2026

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª Feira
Suplemento alimentar	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Banana	Pera	Banana
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)
Almoço	Tirinhas de peru estufadas simples com cogumelos, arroz e salada mista (12)	Migas de paloco com batata, ovo, cenoura e grão de bico (3,4)	Perna de frango assada com esparguete e salada mista (1)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Jardineira de frango com batata
Lanche	Iogurte (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Banana	Leite com cereais de milho (1,7,8) / Papas de aveia (7)	Iogurte (7) Pão com queijo (1,7) Laranja	Leite (7) Pão com manteiga de amendoim (1,5,6,7,8) Tangerina	Iogurte (7) Pão com queijo creme (1,7) 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: 6 / 11 / 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 – Pré-escolar/ AAAF/ CATL

Semana de 09 a 15 de novembro 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)
Fruta/ Sobremesa	Laranja	Maçã	Leite creme (1,7)	Pera	Banana
Sopa	Sopa juliana	Sopa de brócolos e cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de couve com feijão	Caldo verde (1,6,7,12)
Almoço	Strogonoff de peru com cogumelos, arroz e salada mista (7,12)	Paloco com natas e salada mista (1,4,6,7,9,10))	Febras de porco estufadas com esparguete e salada mista (6,7,10,12)	Red fish assado com arroz de tomate e salada mista (4)	Frango à Brás e salada mista (1,3,7,9,10)
Lanche	Iogurte (7) Pão com fiambre (1,7) Banana	Leite (7) Cereais (1,8)	Iogurte (7) Pão com chourição (1,6,7,12) Laranja	Leite (7) Pão com queijo (1,7) Tangerina	Iogurte (7) Pão com queijo creme (1,7) Maçã
Suplemento alimentar	Bolachas (1) + maçã	Bolachas (1) + pera	Bolachas (1) + banana	Bolachas (1) + maçã	Bolachas (1) + pera

Nota: Sem sobremesa para menores de 3 anos.

A Ementa pode sofrer alterações de última hora.

Afixado a: 6/11/26 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