

| | | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | |
|---------------|--------------------------------------|---|--|---|--|---|--|
| Ementa I / IV | Peq. Almoço | Banana | Leite simples | Pêra | Banana | Maçã | |
| | Almoço | Creme de Tomate | Sopa de Alho Francês com Grão-de-bico | Creme de Alface | Sopa de Couve com feijão vermelho | Sopa de Nabiça | |
| | | I | Tortilha de legumes com arroz de tomate com feijão e curgete raspada | Galinha estufada com macarrão estufado e brócolos cozidos | Cozido à portuguesa com bacalhau, batata, cenoura e couve portuguesa cozidos | Jardineira de carne de porco com salada de alface e milho | Salada de feijão-frade com massa cozida, atum e salada de pepino |
| | | IV | Salsichas de porco com esparguete estufado e salada de repolho e cenoura | Lulas guisadas com arroz de cenoura e feijão verde cozido | Ovos mexidos com massa, ervilhas e milho cozidos | Empadão de carne de peru com salada de tomate | Douradinhos de salmão no forno com salada de arroz de cogumelos e feijão |
| | | Água | Água | Água | Água | Água | |
| | Maçã | | Pêra | Laranja | Gelatina | Banana | |
| Lanche | Pão com manteiga Leite com cevada | Cereais tipo Corn Flakes com Leite simples | Pão de Leite com fiambre Chá de cidreira/tília | logurte sólido Maçã | Pão integral com queijo de barrar Leite simples | | |

| | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|--|---|---|---|---|--|
| Ementa II / V | Peq. Almoço | Pera | Leite simples | Maçã | Bolacha | Banana | |
| | Almoço | Creme de Brócolos | Sopa de Peixe / Canja | Sopa de Lentilhas ou Fava | Sopa de Agrião | Creme de Repolho | |
| | | II | Douradinhos de pescada no forno com esparguete cozido e salada de tomate | Bife de peru grelhado com arroz de tomate com grão-de-bico e couve-flor cozidos | Salmão assado com tomate, curgete, pimento e batata e salada de repolho e cenoura | Omoleta de cogumelos com macarrão cozido e couve-de-bruxelas cozida | Abrótea com batata macedónia e couve portuguesa cozidas |
| | | V | Bacalhau à braz com batata cozida, ovo, salsa e grão-de-bico e couve de bruxelas cozida | Omoleta de espinafres com arroz de tomate e couve flor cozida | Carne de vaca moída com esparguete estufados e salada de alface | Empadão de atum com salada de couve-roxa e cenoura | Bife de frango grelhado com arroz de feijão e brócolos cozidos |
| | | Água | Água | Água | Água | Água | |
| | Maçã | | Pêra | Laranja | Kiwi | Fruta da época | |
| Lanche | Pão com doce Leite com cevada | Cereais tipo Estrelitas Leite simples | Pão integral com queijo fatiado Chá cidreira/camomila | logurte sólido Pera | Pão de cereais com fiambre Chá verde | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|---|--|---|--|--|
| Ementa III | Peq. Almoço | Maçã | Leite simples | Banana | Maçã | Pera | |
| | Almoço | Sopa de Grão-de-bico | Creme de Couve-flor | Sopa de Espinafres | Creme de Ervilhas | Sopa de Feijão Verde | |
| | | III | Arroz de atum com salada de couve-roxa e tomate | Hambúguer de vaca grelhado, com massa espiral e feijão verde cozidos | Pudim de bacalhau com ovo, macedónia e salada de pepino | Strogonoff de frango com puré de batata e cenoura cozida | Ovos mexidos com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate |
| | | Água | Água | Água | Água | Água | |
| | Laranja | | Maçã | Pêra | Uva | Laranja | |
| Lanche | Pão com queijo de barrar Leite com cevada | Cereais tipo Estrelitas Leite simples | Pão integral com queijo fatiado chá verde | logurte sólido com Bolacha | Massa sovada Chá cidreira/camomila | | |