

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Novembro	04-08	Janeiro	06-10
-	-	Março	10-14
-	-	Novembro	17-21

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA I	Reforço	Kiwi	Banana	Pera	Maçã	Bolacha de arroz	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de couve-flor	Canja com cenoura raspada	Creme de tomate	Sopa de agrião
		Prato	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete ¹ e feijão-verde cozido	Lulas ¹⁴ guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Frango estufado com batata, ervilhas e cenoura baby	Lasanha ^{1,7} de soja ⁶ e brócolos	Salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida e salada de pepino
		Sobremesa	Laranja	Pera	Kiwi	Gelatina	Uva
	Lanche	logurte líquido ⁷ Tostinhas ^{1,6,7} integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar Maçã	Pão integral ^{1,8,11} com queijo ⁷ fatiado Laranja	logurte sólido ⁷ Cereais ¹ tipo “puf” de trigo	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷ Leite simples ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos/Marisco; 3 - Ovos; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite/ Lactose; 8 - Frutos de Casca Rija; 9 - Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Novembro	11-15	Janeiro	13-17
-	-	Março	17-21
-	-	Novembro	24-28

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA II	Pequeno-almoço	Maçã	Bolacha tipo "cracker" ¹	Pera	Laranja	Kiwi	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa primavera	Sopa de feijão branco e repolho	Creme de alface	Sopa de cenoura	Sopa de alho-francês
		Prato	Arroz de atum com salada de repolho e tomate ⁴	Tirinhas de peru estufadas com massas ¹ espirais coloridas e legumes assados (curgete, abóbora, couve-flor)	Salada ¹ de pescada ⁴ com macedónia	Jardineira de carne de porco	Bacalhau ⁴ cozido à Portuguesa com grão-de-bico, cenoura e brócolos
		Sobremesa	Pera	Uvas	Banana	Maçã	Laranja
	Lanche	Tostinhas ^{1,6,7} integrais com queijo ⁷ fresco de barrar Palitos de cenoura e fruta da época	logurte sólido ⁷ Maçã	Massa sovada ^{1,3,7} Leite simples ⁷	Batido de iogurte ⁷ e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco ¹ com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos/Marisco; 3 - Ovos; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite/ Lactose; 8 - Frutos de Casca Rija; 9 - Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Novembro	18-22	Janeiro	20-24
-	-	Março	24-28
-	-	Dezembro	01-05

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA III	Reforço	Bolacha de milho	Banana	Kiwi	Pera	Maçã	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	Sopa de peixe ⁴ com tomate, cenoura e massinhas ¹	Sopa de couve-flor	Creme de legumes	Sopa de lentilhas
		Prato	Almôndegas com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Medalhões de pescada ⁴ assados com batata cozida, feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Empadão ^{3,7} de aves (frango e peru) com salada de repolho e couve roxa	Salada de atum ⁴ com feijão, cenoura raspada e massa ¹ cozida, salada de pepino	Pizza ¹ de vegetais (tomate, cogumelos, alho francês) e fiambre de aves ^{1,6,7}
		Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Salada de fruta	Clementina
	Lanche	Bolacha ¹ tipo "cracker" Laranja	Pão ^{1,8,11} integral com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	Bolo ^{1,3} de banana Iogurte ⁷ sólido aroma	Cereais ¹ "cornflakes" Leite ⁷ simples	Iogurte ⁷ líquido Bolacha ¹ torrada	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Novembro	25-29	Janeiro	27-31
-	-	Dezembro	08-12

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA IV	Reforço	Banana	Kiwi	Laranja	Clementina	Pera	
	ALMOÇO	Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de curgete, cenoura e alface	Sopa juliana de legumes	Sopa de grão com nabiça	Creme de brócolos
		Prato	Douradinhos ^{1, 4, 13} de salmão no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos	Omelete ³ com cogumelos, esparguete ¹ tricolor e legumes assados (couve-flor, alho-francês e cenoura)	Caldeirada de peixes ⁴ com batata e salada de alface e tomate	Perna de porco estufada, macarrão ¹ cozido e feijão-verde salteado	Chili de soja ⁶ com trio de feijões (vermelho, manteiga e preto), arroz branco e cenoura raspada
		Sobremesa	Uvas	Pera	Banana	Kiwi	Maçã
	Lanche	logurte líquido ⁷ Tostinhas ^{1,6,7} integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar Maçã	Pão de leite ^{1, 7} com fiambre de aves ^{1, 6} Cevada com leite ⁷	logurte sólido ⁷ Cereais ¹ tipo "puf" de trigo	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷ Leite simples ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos/Marisco; 3 - Ovos; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite/ Lactose; 8 - Frutos de Casca Rija; 9 - Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos.

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Dezembro	02-06	Fevereiro	03-07
-	-	Dezembro	15-19
-	-		

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		Reforço	Kiwi	Pera	Uvas	Tostinhas integrais ^{1, 8, 11}
ALMOÇO	Sopa	Sopa de abóbora e agrião	Sopa de couve e feijão vermelho	Sopa de feijão-verde	Sopa de alho-francês e cenoura	Creme de repolho
	Prato	Salsichas ^{6, 12} de porco frescas estufadas com esparguete ¹ e salada de alface e milho	Arroz de peixe ⁴ e salada de pepino e tomate	Massada ¹ de carnes (frango e vaca) com feijão e brócolos	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} com cenourinhas cozidas	Arroz de frango no forno com macedónia
	Sobremesa	Tangerina	Banana	Laranja	Gelatina	Pera
Lanche	Tostinhas ^{1, 6, 7} integrais com queijo ⁷ fresco de barrar Palitos de cenoura e fruta da época	Iogurte sólido ⁷ Maçã	Cereais ¹ "cornflakes" Leite simples ⁷	Batido de iogurte ⁷ e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco ¹ com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos/Marisco; 3 - Ovos; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite/ Lactose; 8 - Frutos de Casca Rija; 9 - Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Dezembro	09-13	Fevereiro	10-14
-	-	Dezembro	22-26

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA VI	Reforço	Maçã	Uvas	Bolacha de milho	Tangerina	Pera	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa de favas	Sopa de brócolos	Creme de feijão branco	Sopa de nabo e nabiça	Creme de legumes
		Prato	Douradinhos de pescada ^{1,4} no forno com macarrão ¹ e feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz à valenciana com salada de alface	Tortilha de batata, ovo ³ e cogumelos, com salada de couve roxa e cenoura	Lombinho de pescada ⁴ assado com arroz de tomate e feijão malandrino e couve-flor cozida	Galinha estufada com lacinhos ¹ e salada de tomate
		Sobremesa	Laranja	Banana	Laranja	Maçã	Clementina
	Lanche	Bolacha tipo "cracker" ¹ Pera	Pão ^{1,8,11} integral com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	logurte ⁷ liquido Bolacha ¹ torrada ¹	Cereais ¹ "cornflakes" Leite ⁷ simples	Bolo ^{1,3} de banana logurte ⁷ sólido aroma	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Glúten; 2 - Crustáceos/Marisco; 3 - Ovos; 4 - Peixe e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite/ Lactose; 8 - Frutos de Casca Rija; 9 - Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Dezembro	16-20	Fevereiro	17-21
-	-	Outubro	27-31
-	-	Dezembro	29-31

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
		Reforço	Kiwi	Banana	Pera	Maçã	Bolacha de arroz
EMENTA VII	ALMOÇO	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de couve-flor	Canja com cenoura raspada	Creme de tomate	Sopa de agrião
		Prato	Hambúrguer ⁶ de vaca grelhado no forno com esparguete ¹ e feijão-verde cozido	Lulas ¹⁴ guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Frango estufado com batata, ervilhas e cenoura baby	Lasanha ^{1,7} de soja ⁶ e brócolos	Salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida e salada de pepino
		Sobremesa	Laranja	Pera	Kiwi	Gelatina	Uva
	Lanche	logurte líquido ⁷ Tostinhas ^{1,6,7} integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim ⁵ ou queijo ⁷ fresco de barrar Maçã	Pão de integral ^{1,8,11} com queijo ⁷ fatiado Laranja	logurte sólido ⁷ Cereais ¹ tipo “puf” de trigo	Papo-seco ¹ com manteiga ⁷ Leite simples ⁷	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Dezembro	23-27	Fevereiro	24-28
-	-	Novembro	03-07
-	-		

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA VIII	Reforço	Bolacha de milho	Banana	Kiwi	Pera	Maçã	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	Sopa de peixe ⁴ com tomate, cenoura e massinhas ¹	Sopa de couve-flor	Creme de legumes	Sopa de lentilhas
		Prato	Almôndegas com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Medalhões de pescada ⁴ assados com batata cozida, feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz de frango com salada de repolho e couve roxa	Salada de atum ⁴ com feijão, cenoura raspada e massa ¹ cozida, salada de pepino	Pizza de vegetais (tomate, cogumelos, alho francês) e fiambre de aves ^{1,6,7}
		Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Salada de fruta	Clementina
	Lanche	Bolacha ¹ tipo "cracker" Laranja	Pão ^{1,8,11} integral com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	Bolo ^{1,3} de banana logurte ⁷ sólido aroma	Cereais ¹ "cornflakes" Leite ⁷ simples	logurte ⁷ liquido Bolacha ¹ torrada	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.

2024		2025	
Mês	Dias	Mês	Dias
Dezembro	30-31	Janeiro	01-03
-	-	Março	03-07
-	-	Novembro	10-14

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA IX	Reforço	Bolacha de milho	Banana	Kiwi	Pera	Maçã	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	Sopa de peixe ⁴ com tomate, cenoura e massinhas ¹	Sopa de couve-flor	Creme de legumes	Sopa de lentilhas
		Prato	Almôndegas com esparguete ¹ e salada de alface e tomate	Medalhões de pescada ⁴ assados com batata cozida, feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz de frango com salada de repolho e couve roxa	Salada de atum ⁴ com feijão, cenoura raspada e massa ¹ cozida, salada de pepino	Pizza de vegetais (tomate, cogumelos, alho francês) e fiambre de aves ^{1, 6, 7}
		Sobremesa	Pera	Maçã	Laranja	Salada de fruta	Clementina
	Lanche	Bolacha ¹ tipo "cracker" Laranja	Pão ^{1, 8, 11} integral com queijo ⁷ fatiado Cevada ¹ com leite ⁷	Bolo ^{1, 3} de banana iogurte ⁷ sólido aroma	Cereais ¹ "cornflakes" Leite ⁷ simples	iogurte ⁷ líquido Bolacha ¹ torrada	

Nota 1: A ementa pode ser sujeita a alterações, de acordo com a disponibilidade dos produtos, principalmente dos alimentos sazonais.

Nota 2: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos/Marisco; 3 – Ovos; 4 – Peixe e produtos à base de peixe; 5 – Amendoins; 6 – Soja; 7 – Leite/ Lactose; 8 – Frutos de Casca Rija; 9 – Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos

Nota 3: É disponibilizada infusão tília/camomila/cidreira em todos os lanches.