

2025	
Mês	Dias
Maio	12-16
Julho	14-18
Setembro	15-19

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA I	Reforço	Ameixa	Banana	Nectarina	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 <sup>1</sup> e feijão-verde cozido	Lulas <sup>14</sup> guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Bifinhos de frango grelhados com batata-doce “frita” no forno e legumes salteados (brócolos, cenoura, pimento vermelho)	Arroz alegre (ervilha, cogumelos, cenoura, milho e ovo <sup>3</sup> mexido)	Salmão <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, batata assada e salada de pepino
		Sobremesa	Melão	Pera	Melancia	Gelatina	Uva
	Lanche	logurte líquido <sup>7</sup> Tostinhas <sup>1,6,7</sup> integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim <sup>5</sup> ou queijo <sup>7</sup> fresco de barrar  Maçã	Pão de cereais <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> fatiado  Laranja	logurte sólido <sup>7</sup> Cereais <sup>1</sup> tipo “puf” de trigo	Papo-seco <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup>  Leite simples <sup>7</sup>	

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.

2025	
Mês	Dias
Maio	19-23
Julho	21-25
Setembro	22-26

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA II	Pequeno-almoço	Melo	Bolacha tipo "cracker" <sup>1</sup>	Pêssego	Melancia	Melão	
	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 <sup>4</sup>	Tirinhas de peru estufadas com massas <sup>1</sup> espirais coloridas e legumes assados (curgete, abóbora, couve-flor)	Salada <sup>1</sup> de pescada <sup>4</sup> com macedónia	Jardineira de carne de porco	Salada de bacalhau <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , grão-de-bico, cenoura e pimentos
		Sobremesa	Pera	Uvas	Banana	Maçã	Laranja
	Lanche	Tostinhas <sup>1,6,7</sup> integrais com queijo <sup>7</sup> fresco de barrar Tomate cereja e fruta da época	logurte sólido <sup>7</sup> Maçã	Massa sovada <sup>1,3,7</sup> Leite simples <sup>7</sup>	Batido de iogurte <sup>7</sup> e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> fatiado Cevada <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	

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.

2025	
Mês	Dias
Maio	26-30
Julho	28-31
Agosto	01
Setembro	29-30
Outubro	01-03

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

2025	
Mês	Dias
Março	31
Abril	01-04
Junho	02-06
Agosto	04-08
Outubro	06-10

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA IV	Reforço		Melão	Pêssego	Laranja	Melancia	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 <sup>1, 4, 13</sup> de salmão no forno com arroz de cenoura e salada de rúcula e pepino	Omelete <sup>3</sup> com cogumelos, esparguete <sup>1</sup> tricolor e legumes assados (couve-flor, alho-francês e cenoura)	Caldeirada de peixes <sup>4</sup> com batata e salada de alface e tomate	Perna de porco estufada, macarrão <sup>1</sup> cozido e feijão-verde salteado	Chili de soja <sup>6</sup> com trio de feijões (vermelho, manteiga e preto), arroz branco e cenoura raspada
		Sobremesa	Uvas	Pera	Banana	Nectarina	Maçã
	Lanche		logurte líquido <sup>7</sup> Tostinhas <sup>1,6,7</sup> integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim <sup>5</sup> ou queijo <sup>7</sup> fresco de barrar Maçã	Pão de leite <sup>1, 7</sup> com fiambre de aves <sup>1, 6</sup> Cevada com leite <sup>7</sup>	logurte sólido <sup>7</sup> Cereais <sup>1</sup> tipo “puf” de trigo	Papo-seco <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Leite simples <sup>7</sup>

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.

2025	
Mês	Dias
Abril	07-11
Junho	09-13
Agosto	11-14
Outubro	13-17

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA V	Reforço	Nectarina	Pera	Uvas	Tostinhas integrais <sup>1, 8, 11</sup>	Melancia	
	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 <sup>6, 12</sup> de porco frescas estufadas com esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e milho	Salada de arroz com atum <sup>3, 4</sup> , pepino e tomate	Lasanha <sup>1, 7</sup> de soja <sup>6</sup> e brócolos	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3, 4</sup> com cenourinhas cozidas	Arroz <sup>7</sup> de frango no forno com macedónia
		Sobremesa	Melo	Banana	Laranja	Gelatina	Pera
	Lanche	Tostinhas <sup>1, 6, 7</sup> integrais com queijo <sup>7</sup> fresco de barrar Tomate cereja e fruta da época	Iogurte sólido <sup>7</sup> Maçã	Cereais <sup>1</sup> "cornflakes" Leite simples <sup>7</sup>	Batido de iogurte <sup>7</sup> e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> fatiado Cevada <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	

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.

2025	
Mês	Dias
Abril	14-18
Junho	16-20
Agosto	18-22
Outubro	20-24

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA VI	Reforço	Maçã	Uvas	Bolacha de milho	Pêssego	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 <sup>1,4</sup> no forno com macarrão <sup>1</sup> e feijão-verde e cenoura às tirinhas salteados	Arroz à valenciana com salada de alface	Tortilha de batata, ovo <sup>3</sup> e cogumelos, com salada de rúcula, alface e cenoura	Lombinho de pescada <sup>4</sup> assado com arroz de tomate e feijão malandrino e couve-flor cozida	Salada de couscous <sup>1</sup> com tirinhas de frango, milho, tomate e pimento vermelho
		Sobremesa	Laranja	Banana	Melão	Maçã	Melancia
	Lanche	Bolacha tipo "cracker" <sup>1</sup> Pera	Pão <sup>1,8,11</sup> integral com queijo <sup>7</sup> fatiado Cevada <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	logurte <sup>7</sup> liquido Bolacha <sup>1</sup> torrada <sup>1</sup>	Cereais <sup>1</sup> "cornflakes" Leite <sup>7</sup> simples	Bolo <sup>1,3</sup> de banana logurte <sup>7</sup> 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.

2025	
Mês	Dias
Abril	21-25
Junho	23-27
Agosto	25-29

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA VII	Reforço	Ameixa	Banana	Nectarina	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	Hambúrguer <sup>6</sup> de vaca grelhado no forno com esparguete <sup>1</sup> e feijão-verde cozido	Lulas <sup>14</sup> guisadas com arroz branco e salada de couve roxa e tomate	Bifinhos de frango grelhados com batata-doce “frita” no forno e legumes salteados (brócolos, cenoura, pimento vermelho)	Arroz alegre (ervilha, cogumelos, cenoura, milho e ovo <sup>3</sup> mexido)	Salmão <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, batata assada e salada de pepino
		Sobremesa	Melão	Pera	Melancia	Gelatina	Uva
	Lanche	logurte líquido <sup>7</sup> Tostinhas <sup>1,6,7</sup> integrais com compota de fruta	Bolachas de milho com pasta de amendoim <sup>5</sup> ou queijo <sup>7</sup> fresco de barrar Maçã	Pão de cereais <sup>1,8,11</sup> com queijo <sup>7</sup> fatiado Laranja	logurte sólido <sup>7</sup> Cereais <sup>1</sup> tipo “puf” de trigo	Papo-seco <sup>1</sup> com manteiga <sup>7</sup> Leite simples <sup>7</sup>	

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 tilia/camomila/cidreira em todos os lanches.

2025	
Mês	Dias
Abril	28-30
Maio	01-02
Junho	30
Julho	01-04
Setembro	01-05

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	
EMENTA VIII	Pequeno-almoço	Meloa	Bolacha tipo "cracker" <sup>1</sup>	Pêssego	Melancia	Melão	
	ALMOÇO	Sopa	Sopa primavera	Sopa de feijão branco e repolho	Creme de alface	Sopa de cenoura	Sopa de alho-francês
		Prato	Empadão <sup>7</sup> de atum com salada de repolho e tomate <sup>4</sup>	Tirinhas de peru estufadas com massas <sup>1</sup> espirais coloridas e legumes assados (curgete, abóbora, couve-flor)	Salada <sup>1</sup> de pescada <sup>4</sup> com macedónia	Jardineira de carne de porco	Salada de bacalhau <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , grão-de-bico, cenoura e pimentos
		Sobremesa	Pera	Uvas	Banana	Maçã	Laranja
	Lanche	Tostinhas <sup>1,6,7</sup> integrais com queijo <sup>7</sup> fresco de barrar Tomate cereja e fruta da época	logurte sólido <sup>7</sup> Maçã	Massa sovada <sup>1, 3, 7</sup> Leite simples <sup>7</sup>	Batido de iogurte <sup>7</sup> e fruta Bolacha de arroz	Papo-seco <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> fatiado Cevada <sup>1</sup> com leite <sup>7</sup>	

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.



2025	
Mês	Dias
Maio	05-09
Julho	07-11
Setembro	08-12

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