



EMENTA DE 2 A 5 DE DEZEMBRO DE 2025

DIA \ REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		F E R I A D O	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>		Espinafres	Cenoura	Beterraba	Endívia
	<u>PRATO</u>		Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Frango estufado c/ cogumelos e esparguete	Empadão de legumes (cenoura e ervilhas)	Pescada* c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>		Lombardo e cenoura	Tomate	Alface	Brócolos e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>		Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE			Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Atlântico Sudeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 9 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025

DIA \ REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		F E R I A D O	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>		Grão c/ cenoura ralada	Lombardo	Agrião	Abóbora c/ grelos
	<u>PRATO</u>		Hambúrgueres de espinafres c/ macarrão	Peito de peru estufado c/ puré de batata	Massada de feijão preto, cogumelos, cenoura (espirais)	Arroz colorido de pota*
	<u>SALADA E LEGUMES</u>		Tomate	Cenoura e beterraba raladas	Alface	Cenoura, milho e ervilhas
	<u>SOBREMESA</u>		Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE			Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Pacífico oriental.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 15 A 19 DE DEZEMBRO DE 2025

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Feijão c/ repolho	Feijão-verde	Acelga	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Esparguete c/ atum à bolonhesa	Estufado de legumes c/ arroz branco	Massinha c/ frango e cenoura (espirais)	Rancho vegetariano (macarrão)	Xaputa* no forno c/ arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Feijão-verde, cogumelos e cenoura	Tomate	Lombardo e cenoura	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Atlântico Sudeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 22 A 26 DE DEZEMBRO DE 2025

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	FECHADOS		
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Legumes	Ervilhas			
	<u>PRATO</u>	Massinha de paloco* c/ coentros (cotovelos)	Hambúrgueres de legumes c/ arroz de cenoura			
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Tomate			
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época			
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo			

* Capturado no Oceano Pacifico Nordeste.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 29 DE DEZEMBRO DE 2025 A 2 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	FECHADOS		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Couve-flor c/ cenoura	Espinafres			Grelos
	<u>PRATO</u>	Mimos de pescada em molho de tomate e arroz branco	Salada quente de feijão-frade c/ batata e cenoura			Esparguete c/ atum* à bolonhesa
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface			Cenoura ralada
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época			Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo			Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Pacífico.

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)