



EMENTA DE 2 A 6 DE FEVEREIRO DE 2026

DIA REFEIÇÃO		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	Beterraba	Lombardo	Grão c/ cenoura ralada	Abóbora
	<u>PRATO</u>	Massinha de salmão* (macarrão)	Estufado de legumes c/ arroz branco	Perna de peru assada c/ puré de batata	Hambúrgueres de espinafres c/ espirais	Lombinhos de pescada no forno no arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Curgete, cogumelos, cenoura	Tomate	Alface	Cenoura ralada
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Pacifico Noroeste.

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 13 DE FEVEREIRO DE 2026

DIA \ REFEIÇÃO		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>	Couve-flor c/ cenoura ralada	Grelos	Alface	Espinafres	Repolho
	<u>PRATO</u>	Massinha de paloco* c/ coentros (cotovelos)	Estufado de grão c/ arroz branco	Peito de frango c/ cogumelos e arroz de cenoura	Bolonhesa de legumes c/ esparguete	Pescada c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Milho e ervilhas	Lombardo e cenoura	Tomate	Curgete, cenoura e ervilhas	Brócolos e couve-flor
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* 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 16 A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

DIA REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	F E C H A D O S	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>	Feijão-verde		Alho francês	Acelga	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Massinha de atum (macarrão)		Peru no forno c/ esparguete	Jardineira de ervilhas (batata)	Red Fish no forno c/ arroz colorido (milho e cenoura)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada		Beterraba e milho	Cenoura e feijão- verde	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época		Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga		Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* Capturado no Oceano Atlântico Noroeste.

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 23 A 27 DE FEVEREIRO 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	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>	Legumes	Agrião	Coentros	Ervilhas c/ cenoura ralada	Endívia
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de pescada em molho de tomate e arroz branco	Massada de legumes (macarrão)	Almondegas de aves c/ puré de batata	Hambúrgueres de legumes c/ esparguete	Arroz colorido de potas (cenoura e milho)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e milho	Feijão preto, cogumelos, cenoura	Cenoura e beterraba raladas	Alface	Tomate
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ manteiga

* 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)