



## EMENTA DE 5 A 9 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Alho francês	Ervilhas e cenoura	Feijão-verde	Agrião
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de <b>paloco</b>	Hambúrgueres de espinafres c/ <b>espirais</b>	Perna de peru estufada c/ <b>puré de batata</b>	Bolonhesa de legumes ( <b>esparguete</b> )
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura e milho	Tomate	Alface	Feijão-frade, cenoura e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>

\* Capturado no Oceano Pacífico 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 Cristina, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	$\frac{1}{2}$ Peça de fruta c/ casca + $\frac{1}{2}$ Fatia <b>Pão de centeio</b>	$\frac{1}{2}$ Peça de fruta c/ casca + $\frac{1}{2}$ Fatia <b>Pão alentejano</b>	$\frac{1}{2}$ Peça de fruta c/ casca + $\frac{1}{2}$ Fatia <b>Pão de centeio</b>	$\frac{1}{2}$ Peça de fruta c/ casca + $\frac{1}{2}$ Fatia <b>Pão alentejano</b>	$\frac{1}{2}$ Peça de fruta c/ casca + $\frac{1}{2}$ Fatia <b>Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Ervilhas	Grelos	Coentros	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de <b>pescada*</b> estufados c/ coentros e arroz de cenoura	Guisado de grão c/ batata-doce e couve coração	Almondegas de aves c/ <b>esparguete</b>	Arroz vegetariano
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Alface	Tomate	Cenoura, milho e feijão manteiga
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	<b>Leite simples</b> $\frac{1}{2}$ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>Leite simples</b> $\frac{1}{2}$ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite simples</b> $\frac{1}{2}$ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite simples</b> $\frac{1}{2}$ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite simples</b> $\frac{1}{2}$ <b>Bolinha</b> 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 Cristina, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Couve-flor	Espinafres	Abóbora	Grão c/ cenoura
	<u>PRATO</u>	<b>Atum à bolonhesa c/ esparguete</b>	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	<b>Peito de frango c/ cogumelos e puré de batata</b>	Hambúrgueres de legumes c/ <b>espirais</b>
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Feijão, lombardo e cenoura	Tomate e beterraba ralada	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>

\* Capturado no Oceano Atlântico Sudoeste.

**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 Cristina, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 26 A 30 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>	<b>½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Ervilhas	Cenoura	Beterraba
	<u>PRATO</u>	Empadão de <b>paloco*</b> (puré de batata)	Salteado de cenouras e cogumelos c/ <b>espirais</b>	Arroz de aves no forno	Rancho vegetariano <b>(macarrão)</b>
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Grão, cenoura e lombardo	Alface	Tomate
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga</b>

\* Capturado no Oceano Pacífico 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 Cristina, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)