



## EMENTA DE 5 A 9 DE JANEIRO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Ervilhas e cenoura	Feijão-verde	Agrião	Legumes
	<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> )	<b>Salmão*</b> no forno c/ ervas Provence e arroz de grelos
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura e milho	Tomate	Alface	Feijão-frade, cenoura e milho	Tomate
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

\* 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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Ervilhas	Grelas	Coentros	Nabiças	Endívia
	<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	<b>Red Fish</b> no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Alface	Tomate	Cenoura, milho e feijão manteiga	Feijão-verde
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

\* 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 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026

DIA REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Couve-flor	Espinafres	Abóbora	Grão c/ cenoura	Legumes
	<u>PRATO</u>	<b>Atum</b> à bolonhesa c/ <b>esparguete</b>	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Peito de frango c/ cogumelos e <b>puré de batata</b>	Hambúrgueres de legumes c/ <b>espirais</b>	<b>Pescada*</b> c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Feijão, lombardo e cenoura	Tomate e beterraba ralada	Alface	Brócolos e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>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 Cristino, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 26 A 30 DE JANEIRO DE 2026

DIA \ REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Ervilhas	Cenoura	Beterraba	Repolho
	<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 (macarrão)	<b>Xaputa</b> no forno c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Alface	Beterraba ralada	Tomate	Feijão-verde e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b> ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

\* 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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)