



EMENTA DE 6 A 10 DE JULHO 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>	Couve coração	Beterraba	Cenoura	Espinafres	Beringela
	<u>PRATO</u>	Arroz de paloco colorido	Feijão-frade c/ batata cozida	Salada de frango (espirais)	Feijão preto estufado c/ legumes e arroz branco	Salada de salmão* (macarrão)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Ervilhas e milho	Cenoura e feijão-verde	Alface, cenoura e tomate	Cogumelos, cenoura e alho francês	Milho, pimento vermelho e pepino
	<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 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 Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 13 A 17 DE JULHO 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>	Alho francês	Grelas	Abóbora	Brócolos	Feijão c/ lombardo
	<u>PRATO</u>	Salada de atum (espirais)	Grão estufado c/ legumes e arroz branco	Hambúrgueres de aves c/ puré de batata	Bolonhesa de legumes c/ esparguete	Salada de pescada* (batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Pimento vermelho, milho e pepino	Cenoura e lombardo	Tomate e alface	Ervilhas, curgete e milho	Cenoura e feijão-verde
	<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 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.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 20 A 24 DE JULHO 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>	Curgete	Espinafres	Feijão-verde	Beterraba	Legumes
	<u>PRATO</u>	Salada de paloco* (macarrão)	Chilli vegetariano c/ arroz	Salada de peru (espirais)	Paella vegetariana	Salada de salmão (batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Brócolos, tomate e milho	Lombardo e cenoura	Pepino, tomate e cenoura ralada	Ervilhas, milho e pimento vermelho	Cenoura e brócolos
	<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 27 A 31 DE JULHO 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>	Ervilhas	Alho francês	Abóbora	Grelós	Couve-flor
	<u>PRATO</u>	Salada de atum* (macarrão)	Lentilhas estufadas c/ arroz branco	Almondegas de aves estufadas c/ puré de batata	Salada de feijão (espirais)	Salada de pescada (batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Pepino, tomate e cenoura ralada	Lombardo e curgete	Pepino e tomate	Brócolos, tomate e milho	Cenoura e feijão- verde
	<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 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 Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)