



EMENTA DE 1 A 5 DE JUNHO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
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	F E R I A D O	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Espinafres	Abóbora		Legumes
	<u>PRATO</u>	Salada fria de atum (macarrão)	Grão estufado c/ arroz branco	Peito peru c/ cogumelos e puré de batata		Massinha de paloco c/ coentros (cotovelos)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate, cenoura ralada e milho	Curgete e cenoura	Beterraba ralada		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/ queijo	Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ marmelada	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 8 A 12 DE JUNHO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
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 alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Beterraba	Feijão c/ grelos	F E R I A D O	Acelga	Curgete
	<u>PRATO</u>	Lombos de pescada c/ arroz de tomate e ervilhas	Hambúrgueres de espinafres c/ esparguete		Salada fria vegetariana (macarrão)	Red Fish no forno c/ batata e cenoura cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Tomate		Feijão, brócolos e cenoura	Feijão-verde
	<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/ queijo			Leite simples ou logurte ½ Bolinha c/ queijo

* 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 15 A 19 DE JUNHO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
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>	Lombardo	Espinafres	Cenoura	Grelos	Aipo
	<u>PRATO</u>	Salada de salmão (macarrão)	Lentilhas c/ legumes estufadas e arroz branco	Frango guisado c/ puré de batata	Massa à lavrador (cotovelos)	Xaputa no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e milho	Cenoura e lombardo	Milho e pimento vermelho	Feijão, lombardo e cenoura	Alface 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 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 JUNHO 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	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
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Espinafres		Beterraba	Alface
	<u>PRATO</u>	Empadão de pescada c/ espinafres (puré de batata)	Feijão-frade c/ batata cozida		Rancho vegetariano (macarrão)	Arroz colorido de potas (ervilhas e milho)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Cenoura e feijão-verde		Grão, lombardo e cenoura	Tomate
	<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/ queijo		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 29 DE JUNHO A 3 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	Grelos	Abóbora	Ervilhas e cenoura ralada	Legumes
	<u>PRATO</u>	Esparguete c/ atum à bolonhesa	Feijão estufado c/ legumes e arroz branco	Almondegas de aves c/ puré de batata	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Pescada c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Lombardo e cenoura	Beterraba ralada	Tomate e pepino	Brócolos e cenoura
	<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)