



## EMENTA DE 4 A 8 DE MAIO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
<b>MERENDA</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>	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>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Alho francês	Espinafres	Repolho	Nabiças	Curgete
	<u>PRATO</u>	Empadão de <b>atum</b> (puré de batata)	Bolonhesa de legumes ( <b>esparguete</b> )	Perna de peru no forno c/ arroz de cenoura	Rancho vegetariano ( <b>macarrão</b> )	<b>Pescada</b> * c/ batata cozidas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Curgete, milho e ervilhas	Beterraba ralada	Grão, lombardo e cenoura	Brócolos e couve-flor
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<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/ <b>marmelada</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/ <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)



## EMENTA DE 11 A 15 DE MAIO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
<b>MERENDA</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>	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>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Couve-flor	Grelos	Abóbora	Grão c/ cenoura	Alface
	<u>PRATO</u>	Massinha de <b>paloco</b> (cotovelos)	Chilli vegetariano c/ arroz branco	Peito de frango c/ cogumelos e <b>puré de batata</b>	Hambúrgueres de espinafres c/ <b>esparguete</b>	<b>Red Fish*</b> no forno c/ arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Feijão, milho e cenoura	Cenoura ralada	Alface	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
<b>LANCHE</b>		<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/ <b>marmelada</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/ <b>manteiga</b>

\* 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.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 18 A 22 DE MAIO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
<b>MERENDA</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>	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>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Alho francês	Beterraba	Legumes	Espinafres	Aipo
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de <b>pescada</b> c/ arroz de cenoura	Massinha de feijão preto e cogumelos ( <b>cotovelos</b> )	Jardineira de frango (batata)	Bolonhesa de lentilhas ( <b>esparguete</b> )	Arroz colorido de <b>potas</b> * (ervilhas e milho)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada e pepino	Cenoura	Feijão-verde e cenoura	Brócolos	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<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)



## EMENTA DE 25 A 29 DE MAIO DE 2026

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>REFEIÇÃO</b>						
<b>MERENDA</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>	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>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Grelos	Curgete	Brócolos c/ cenoura	Abóbora
	<u>PRATO</u>	<b>Esparguete c/ atum à bolonhesa</b>	Paella vegetariana	Almondegas de aves estufadas c/ <b>puré de batata</b>	Hambúrgueres de legumes c/ arroz de feijão	Salada de <b>salmão*</b> (espirais)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Milho, cenoura e ervilhas	Pepino e cenoura ralada	Alface	Tomate e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite simples ou logurte</b> ½ <b>Bolinha c/ manteiga</b>	<b>Leite simples ou logurte</b> ½ <b>Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ou logurte</b> ½ <b>Bolinha c/ marmelada</b>	<b>Leite simples ou logurte</b> ½ <b>Bolinha c/ queijo</b>	<b>Leite simples ou logurte</b> ½ <b>Bolinha c/ 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)