



## EMENTA DE 2 A 6 DE MARÇO DE 2026

| REFEIÇÃO \ DIA |                         | SEGUNDA                                                                       | TERÇA                                                                       | QUARTA                                                                  | QUINTA                                                                      | SEXTA                                                                         |
|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| MERENDA        |                         | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>             | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   |
| ALMOÇO         | <u>SOPA</u>             | Alho francês                                                                  | Beterraba                                                                   | Cenoura                                                                 | Ervilhas                                                                    | Alface                                                                        |
|                | <u>PRATO</u>            | Empadão de <b>pescada</b> c/ espinafres<br>(puré de batata)                   | Guisado de grão c/ legumes e arroz branco                                   | Jardineira de frango<br>( <b>macarrão</b> )                             | Estufado de cenouras e cogumelos c/ arroz branco                            | Salada de <b>paloco*</b><br>(batata)                                          |
|                | <u>SALADA E LEGUMES</u> | Tomate                                                                        | Cenoura e lombardo                                                          | Ervilhas e milho                                                        | 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><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>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 9 A 13 DE MARÇO DE 2026

| DIA<br>REFEIÇÃO |                             | SEGUNDA                                                                             | TERÇA                                                                             | QUARTA                                                                        | QUINTA                                                                            | SEXTA                                                                               |
|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| MERENDA         |                             | ½ Peça de fruta c/<br>casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                      | ½ Peça de fruta c/<br>casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                    | ½ Peça de fruta c/<br>casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                | ½ Peça de fruta c/<br>casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                    | ½ Peça de fruta c/<br>casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                      |
| ALMOÇO          | <u>SOPA</u>                 | Couve-flor                                                                          | Grelas                                                                            | Abóbora                                                                       | Ervilhas c/ cenoura<br>ralada                                                     | Agrião                                                                              |
|                 | <u>PRATO</u>                | <b>Esparguete</b> c/<br><b>atum</b> à bolonhesa                                     | Feijoada<br>vegetariana c/<br>arroz branco                                        | Peru no forno c/<br><b>puré de batata</b>                                     | Hambúrgueres<br>espinafres c/<br><b>espirais</b>                                  | <b>Red Fish*</b> no forno<br>c/ arroz colorido<br>(milho e cenoura)                 |
|                 | <u>SALADA E<br/>LEGUMES</u> | Tomate                                                                              | Lombardo e<br>cenoura                                                             | Beterraba ralada e<br>milho                                                   | Tomate                                                                            | Alface                                                                              |
|                 | <u>SOBREMESA</u>            | Fruta da época                                                                      | <b>Gelatina vegetal</b><br>ou Fruta da época                                      | Fruta da época                                                                | Fruta da época                                                                    | Fruta da época                                                                      |
| LANCHE          |                             | <b>Leite</b> simples ou<br><b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/<br><b>manteiga</b> | <b>Leite</b> simples ou<br><b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/<br><b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou<br><b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/<br>marmelada | <b>Leite</b> simples ou<br><b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/<br><b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou<br><b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/<br><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 16 A 20 DE MARÇO DE 2026

| DIA<br>REFEIÇÃO |                         | SEGUNDA                                                                       | TERÇA                                                                       | QUARTA                                                                  | QUINTA                                                                      | SEXTA                                                                         |
|-----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| MERENDA         |                         | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>             | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   |
| ALMOÇO          | <u>SOPA</u>             | Lombardo                                                                      | Acelga                                                                      | Feijão-verde                                                            | Lentilhas                                                                   | Endívia                                                                       |
|                 | <u>PRATO</u>            | Arroz colorido de <b>paloco</b><br>(milho e ervilhas)                         | Rancho vegetariano<br>( <b>macarrão</b> )                                   | Bifes de frango c/ cogumelos e <b>puré de batata</b>                    | Paella vegetariana                                                          | <b>Pescada*</b> c/ batata cozida                                              |
|                 | <u>SALADA E LEGUMES</u> | Beterraba ralada                                                              | Lombardo e cenoura                                                          | Tomate                                                                  | Cogumelos, pimento vermelho, ervilha de quebrar, alho francês               | Cenoura e brócolos                                                            |
|                 | <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><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>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 23 A 27 DE MARÇO DE 2026

| REFEIÇÃO \ DIA |                         | SEGUNDA                                                                       | TERÇA                                                                       | QUARTA                                                                         | QUINTA                                                                      | SEXTA                                                                         |
|----------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| MERENDA        |                         | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                    | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>                 | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>                   |
| ALMOÇO         | <u>SOPA</u>             | Repolho                                                                       | Brócolos                                                                    | Alface                                                                         | Grão c/ espinafres                                                          | Nabiças                                                                       |
|                | <u>PRATO</u>            | Medalhões de <b>pescada</b> estufados c/ coentros e arroz de tomate           | Massinha de legumes ( <b>macarrão</b> )                                     | Perna de peru estufada c/ <b>puré de batata</b>                                | Hambúrgueres de legumes c/ <b>espirais</b>                                  | Salada de <b>salmão*</b> c/ batata                                            |
|                | <u>SALADA E LEGUMES</u> | Feijão-verde                                                                  | Feijão preto, cogumelos, cenoura                                            | Beterraba ralada                                                               | Alface                                                                      | Cenoura 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                                                                |
| LANCHE         |                         | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>marmelada</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b> | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>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 30 DE MARÇO A 3 DE ABRIL DE 2026

| DIA      |                         | SEGUNDA                                                                | TERÇA                                                                | QUARTA                                                                  | QUINTA                                                      | SEXTA    |
|----------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------|
| REFEIÇÃO |                         |                                                                        |                                                                      |                                                                         |                                                             |          |
| MERENDA  |                         | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>            | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b>          | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão de centeio</b>             | ½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia<br><b>Pão alentejano</b> | FECHADOS |
| ALMOÇO   | <u>SOPA</u>             | Alho francês                                                           | Grelós                                                               | Legumes                                                                 | Agrião                                                      |          |
|          | <u>PRATO</u>            | Empadão de <b>atum</b> * c/ cenoura (puré de batata)                   | Arroz de feijão c/ cogumelos                                         | Jardineira de frango (espirais)                                         | Guisado de grão c/ batata-doce e couve coração              |          |
|          | <u>SALADA E LEGUMES</u> | Tomate                                                                 | Cenoura e beterraba raladas                                          | Cenoura e feijão-verde                                                  | Alface                                                      |          |
|          | <u>SOBREMESA</u>        | Fruta da época                                                         | <b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época                            | Fruta da época                                                          | Fruta da época                                              |          |
| LANCHE   |                         | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ queijo | <b>Leite</b> simples ou <b>logurte</b><br>½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada | <b>FECHADOS</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)