



EMENTA DE 28 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO 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>	Feijão-verde	Feijão	Abóbora	Nabiças	Beringela
	<u>PRATO</u>	Massinha de paloco c/ pimentos (cotovelos)	Legumes estufados c/ arroz branco	Peru no forno c/ esparguete	Jardineira de legumes c/ batata	Arroz colorido de potas (cenoura e milho)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Curgete, lombardo e cenoura	Beterraba ralada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	Alface
	<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

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 5 A 9 DE OUTUBRO DE 2026

DIA REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		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	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	Agrião	Acelga
	<u>PRATO</u>		Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Peito de frango estufado c/ legumes e arroz branco	Grão estufado c/ legumes e esparguete	Salmão no forno c/ ervas Provence e arroz de cenoura
	<u>SALADA E LEGUMES</u>		Tomate	Cenoura e beterraba ralada	Lombardo e curgete	Alface
	<u>SOBREMESA</u>		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE			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

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alérgenos.

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 12 A 16 DE OUTUBRO DE 2026

DIA REFEIÇÃO		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 c/ cenoura ralada	Espinafres	Curgete	Grão	Alface
	<u>PRATO</u>	Empadão de atum c/ cenoura (puré de batata)	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Almondegas de aves em molho de tomate c/ esparguete	Paella vegetariana	Red Fish no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Lombardo e cenoura	Beterraba ralada e milho	Couve branca, ervilhas de quebrar, bambu, cogumelos	Feijão-verde e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	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

Dia Mundial da Alimentação

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 OUTUBRO 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-flor	Grelas	Alho francês	Beterraba	Chuchu
	<u>PRATO</u>	Medalhões de pescada estufados c/ arroz	Rancho vegetariano (macarrão)	Bifinhos de frango c/ cogumelos e puré de batata	Esparguete c/ legumes estufados	Pescada c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e milho	Lombardo e cenoura	Cenoura e beterraba raladas	Curgete, cenoura e ervilhas	Brócolos e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	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

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 26 A 30 DE OUTUBRO 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>	Feijão-verde	Espinafres	Abóbora	Agrião	Repolho
	<u>PRATO</u>	Empadão de paloco (puré de batata)	Massinha de feijão preto, brócolos e cogumelos (cotovelos)	Perna de peru no forno c/ esparguete	Chilli vegetariano c/ arroz branco	Arroz colorido de potas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Cenoura ralada	Beterraba e milho	Lombardo, pimento vermelho e cenoura	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	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

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)