



EMENTA DE 3 A 7 DE AGOSTO 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	Ervilhas e cenoura ralada	Legumes	Espinafres	Beringela
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de paloco	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Peito de frango estufado c/ cogumelos e puré de batata	Grão estufado c/ legumes e arroz branco	Pescada* c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Ervilhas e milho	Tomate	Cenoura ralada	Lombardo e curgete	Feijão-verde 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)



EMENTA DE 10 A 14 DE AGOSTO 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>	Abóbora	Curgete	Lombardo	Grelas	Cenoura
	<u>PRATO</u>	Esparguete c/ atum à bolonhesa	Paella vegetariana	Salada de frango c/ espirais	Feijão preto estufado c/ legumes e arroz branco	Salada de salmão* (batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Ervilhas, milho e pimento vermelho	Tomate e pepino	Cogumelos e cenoura	Brócolos e milho
	<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 17 A 21 DE AGOSTO 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	Alho francês	Chuchu	Espinafres	Beringela
	<u>PRATO</u>	Medalhões de pescada estufados c/ arroz de cenoura	Bolonhesa de legumes c/ esparguete	Almondegas de aves estufadas c/ puré de batata	Chilli vegetariano c/ arroz	Salada de paloco* (batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Ervilhas, curgete e milho	Tomate e pepino	Lombardo e cenoura	Tomate e milho
	<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 24 A 28 DE AGOSTO 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	FECHADOS
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Abóbora	Lentilhas	Feijão-verde	Legumes	
	<u>PRATO</u>	Salada de atum* c/ batata e feijão-frade	Hambúrgueres de espinafres c/ esparguete	Peru estufado c/ arroz de ervilhas	Grão estufado c/ legumes e arroz branco	
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura	Tomate e milho	Tomate e pepino	Cenoura e lombardo	
	<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/ queijo	

* 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)