



EMENTA DE 3 A 7 DE NOVEMBRO DE 2025

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>	Grelos	Beterraba	Lombardo	Lentilhas	Acelga
	<u>PRATO</u>	Macarrão c/ atum	Chili 3 feijões c/ arroz branco	Peru estufado c/ puré de batata	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Red Fish* no forno c/ arroz de cenoura
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface	Cenoura e beterraba raladas	Tomate e pepino	Brócolos
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

* 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 10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025

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	Feijão c/ espinafres	Curgete	Agrião	Couve-flor c/ cenoura ralada
	<u>PRATO</u>	Lombos de pescada c/ arroz de cenoura	Empadão de legumes (puré de batata)	Cubos de frango guisados c/ espirais	Salada quente de grão, batata, feijão-verde e cenoura	Xaputa* no forno c/ arroz de ervilhas e milho
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e pepino	Brócolos e cenoura	Tomate	Alface	Beterraba
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples 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 17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025

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>	Feijão-verde	Beringela	Grelas	Beterraba	Grão c/ lombardo
	<u>PRATO</u>	Massinha de paloco* (cotovelos)	Arroz de lentilhas c/ abóbora e brócolos	Jardineira de frango (batata)	Hambúrgueres de espinafres c/ macarrão	Pescada c/ batata cozida
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface	Ervilhas e cenoura	Tomate e milho	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 ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples 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 NOVEMBRO DE 2025

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>	Chuchu	Espinafres	Repolho	Nabiças	Abóbora c/ ervilhas
	<u>PRATO</u>	Empadão de atum (puré de batata)	Paella vegetariana	Perna de peru no forno c/ esparguete	Rancho vegetariano (macarrão)	Salmão* no forno c/ ervas Provence e arroz de grelos
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Ervilhas, milho, cenoura	Tomate e pepino	Lombardo e cenoura	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 ½ Bolinha c/ manteiga	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples 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)