



EMENTA DE 29 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO 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>	Feijão-verde	Espinafres	Curgete	Feijão c/ agrião	Legumes
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de paloco (ervilhas e milho)	Rancho vegetariano (macarrão)	Peito de frango estufado c/ puré de batata	Bolonhesa de legumes (esparguete)	Red Fish no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Lombardo e cenoura	Tomate	Curgete, pimento vermelho e cenoura	Couve-flor
	<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

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 6 A 10 DE OUTUBRO 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>	Alface	Beringela	Alho francês	Beterraba	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de pescada c/ arroz de grelos	Espirais c/ feijão preto, cogumelos e cenoura	Almondegas em molho de tomate c/ puré de batata	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Arroz colorido de potas (ervilhas e milho)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Brócolos	Alface	Cenoura e beterraba raladas	Tomate	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

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 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

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>	Grelas	Acelga	Chuchu	Repolho	Abóbora
	<u>PRATO</u>	Salada de salmão (macarrão)	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Perna de peru no forno c/ espirais	Lentilhas estufadas c/ cenoura e espinafres c/ arroz branco	Empadão de paloco c/ espinafres (puré de batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Ervilhas e milho	Lombardo e cenoura	Cenoura e beterraba raladas	Tomate	Alface e pimento vermelho
	<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

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 20 A 24 DE OUTUBRO 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>	Legumes	Lombardo	Coentros	Ervilhas	Cenoura
	<u>PRATO</u>	Espirais c/ atum	Estufado de feijão vermelho c/ abóbora e arroz branco	Jardineira de frango (batata)	Hambúrgueres de espinafres c/ macarrão	Red Fish c/ arroz de tomate e coentros
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Ervilhas e milho	Alface	Feijão-verde e cenoura	Tomate e pepino	Cenoura ralada e pimento vermelho
	<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

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 27 A 31 DE OUTUBRO 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>	Couve-flor c/ cenoura ralada	Espinafres	Curgete	Grão c/ agrião	Feijão-verde e cenoura
	<u>PRATO</u>	Lombos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas	Chilli c/ batata	Hambúrgueres de aves c/ esparguete	Paelha de vegetais	Massinha de salmão (cotovelos)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface	Cenoura e beterraba raladas	Pimento vermelho, milho e ervilhas	Tomate
	<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

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)