

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 03 a 07 de Novembro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Arroz de Peru com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa		
		Dieta Arroz de Peru ao natural com cenoura e espinafres		
		Sobremesa Maçã		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Cação frito com batata cozida, e salada de tomate e pepino ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com batata cozida, brócolos e couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Uvas		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Vitela estufada com ervilhas, cenoura, massa espiral, repolho e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com cenoura, massa espiral e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa Tangerina		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Penca e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Pescada à zé do pipo com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Banana/Leite-creme ^{1,3,7}		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Brócolos	Kiwi laminado + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Frango com salada de pepino e tomate		
		Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, couve-lombarda e couve-flor cozida		
		Sobremesa Laranja		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 10 a 14 de Novembro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Bacalhau à espanhola com salada de alface, cenoura raspada e couve-roxa ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) ⁴		
		Sobremesa Pera		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Cenoura e Abóbora/Caldo Verde ^{1,6,7}	Diospiro + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate		
		Dieta Bife de Peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)		
		Sobremesa Maçã/Castanha assada		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface ^{1,3,4}		
		Dieta Arroz de Pescada ao natural com penca e cenoura ⁴		
		Sobremesa Laranja		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Marmelada ¹	Pera
		Prato Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura, brócolos e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Massa de Frango ao natural com repolho e brócolos ^{1,3}		
		Sobremesa Banana		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Repolho e Feijão-manteiga	Maçã assada + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Cação grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Uvas		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 17 a 21 de Novembro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Feijão-verde	Kiwi laminado + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Frango assado com arroz de cenoura e salada de Alface e Tomate		
		Dieta Frango assado ao natural com arroz de cenoura e Brócolos cozidos		
		Sobremesa Tangerina		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Abóbora, Couve-flor e Ervilhas	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato Caldeirada de Peixe (Caçã, Raia) e Camarão com Juliana de legumes (Repolho, Curgete e Cenoura) ^{2,4}		
		Dieta Caldeirada de Peixe ao natural (Caçã, Raia) com Juliana de legumes cozidos (Repolho, Curgete e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa Banana/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Macarrão à Bolonhesa no forno com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3,7}		
		Dieta Massa de Vitela ao natural com alho-francês e couve-lombarda ^{1,3}		
		Sobremesa Laranja		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Diospiro + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa Uvas		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Arroz de Pato com salada de Alface, Couve-roxa e Tomate ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida		
		Sobremesa Pera		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 24 a 28 de Novembro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de tomate ^{3,4,12}		
		Dieta Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e feijão-verde cozido ^{3,4}		
		Sobremesa Laranja		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Couve-lombarda e Feijão-branco	Kiwi laminado + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massa espiral de Frango com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Massa espiral de Frango ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3}		
		Sobremesa Uvas		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Alface, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Raia assada no forno ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos (penca e couve-bruxelas) ⁴		
		Sobremesa Pera		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Marmelada ¹	Banana
		Prato Jardineira de Peru com salada de Alface e Couve-roxa		
		Dieta Peito de peru estufado ao natural, com batata estufada, feijão-verde e cenoura		
		Sobremesa Tangerina		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Saloio ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Abóbora e Curgete/Caldo Verde ^{1,6,7}	Pera assada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate		
		Dieta Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos)		
		Sobremesa Maçã/Castanha assada		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.