

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 06 a 10 de Outubro 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	Batido de Banana ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)		
		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 Alface	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Empadão de Atum com espinafres e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Pera		
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 Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Vitela Estufada com massa espiral, cenoura, feijão-vermelho, grelos e salada de pepino ^{1,3}		
		Dieta Vitela Estufada ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos ^{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 Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Cação frito com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Maçã		
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 Alho-francês, Curgete e Abóbora	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Marmelada ¹	Banana
		Prato Coxa de Peru assada com batata assada e salada de pepino e tomate		
		Dieta Coxa de Peru assada ao natural com batata assada e legumes (Couve-flor e Repolho)		
		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 13 a 17 de Outubro 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, Couve-flor e Curgete	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Pera/Leite-creme ^{1,3,7}		
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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate e pepino		
		Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, repolho e couve-flor cozida		
		Sobremesa Laranja		
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 Cenoura, Chuchu e Alho-francês	logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera
		Prato Bacalhau com Broa e Espinafres e salada de alface e tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, couve-Bruxelas e couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa Banana		
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 Repolho e Feijão-vermelho	Fruta laminada + Panquecas de Banana e logurte ^{1,3,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com salada de couve-roxa e cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com feijão-verde e cenoura cozida		
		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 Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Marmelada ¹	Banana
		Prato Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa simples de Cação com cenoura e repolho ^{1,3,4}		
		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 20 a 24 de Outubro 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 Repolho e Feijão-branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Peito de Frango estufado com massa, cenoura e salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Peito de Frango estufado ao natural com massa, cenoura e feijão-verde ^{1,3}		
		Sobremesa Banana		
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 Alho-francês	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz branco, couve-lombarda e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa Melão		
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	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Lombo de porco assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
		Dieta Vitela estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
		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 Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Massa de Salmão com Espinafres, Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}		
		Dieta Massa simples de Salmão com Cenoura e Repolho ^{1,3,4}		
		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 Creme de Alface	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com doce de Abóbora ¹	Pera
		Prato Jardineira de Peru com salada de Tomate e Pepino		
		Dieta Peru estufado ao natural com batata estufada, couve-lombarda e brócolos		
		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 27 a 31 de Outubro 2025

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Alface	Melão + Pão salão com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		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 brócolos cozidos ^{3,4}		
		Sobremesa Tangerina		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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 salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Massa à bolonhesa com Juliana de repolho e cenoura ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}		
		Sobremesa Maçã		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e couve-flor) ⁴		
		Sobremesa Banana		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}		
		Sobremesa Melão		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa <i>Sopa de Miolos Verdes (Feijão-verde)</i>	<i>Uvas Assombradas com Panquecas do Coração de Vampiro (Uvas + Panquecas de Beterraba e Banana^{1,3,7})</i>	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato <i>Pata de Dragão Assada com Ovos de Sapo (Coxa de Frango assada com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate)</i>		
		Dieta Coxa de Frango assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda		
		Sobremesa Fatias de Travessura (Laranja/Bolo de Cenoura ^{1,3,7})		

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.