

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 06 a 10 de Abril de 2026

	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	ENCERRADO			
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 Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
Prato Massa de Peru com ervilhas, cenoura, repolho e salada de Alface, Cebola e Milho ^{1,3}				
Dieta Massa de Peru ao natural com cenoura e repolho ^{1,3}				
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 Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
Prato Empadão de Atum com grelos e salada de Tomate e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
Dieta Peixe-espada grelhado c/ batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor) 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 Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Cenoura raspada				
Dieta Peito de Frango estufado ao natural c/arroz branco, Couve-lombarda 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 Creme de Abóbora, Alho-francês e Alface	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Banana
Prato Massada de Salmão c/ Camarão, Cenoura, Pimentos, Espinafres e salada de Tomate ^{1,2,3,4}				
Dieta Massa simples de Salmão com Cenoura e Espinafres ^{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 13 a 17 de Abril de 2026

	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-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Bife de Frango panado c/ arroz de tomate e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta Bife de Frango grelhado com arroz de Cenoura e Feijão-verde cozido		
		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 Feijão-verde	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Bacalhau à espanhola com salada de Repolho, Tomate e Pepino ⁴		
		Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Couve-flor cozida 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 + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Almôndegas com massa esparguete com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural c/ massa espiral, curgete, alho-francês e couve-bruxelas ^{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 Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Raia panada no forno c/ arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Tomate e Pepino ^{1,3,4}		
		Dieta Raia grelhada com arroz de legumes (repolho e cenoura) ⁴		
		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 Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Jardineira da Peru (ervilha, cenoura, batata, feijão-verde) com salada de Couve-roxa		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e cenoura		
		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 20 a 24 de Abril de 2026

	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 Alface e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato Pescada assada c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-lombarda e Cenoura) ⁴		
		Dieta Pescada assada ao natural c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-lombarda e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa Melão		
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 Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Alface e Cenoura raspada		
		Dieta Bife de Frango grelhado com arroz branco, Feijão-verde e Repolho cozido		
		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 Couve-lombarda	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Salada de Atum c/ 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 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 Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete e Ervilhas	Uvas + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Lasanha à Bolonhesa com salada de Alface, Cenoura e Milho ^{1,3,7}		
		Dieta Massa de Peru ao natural com Espinafres e Couve-lombarda ^{1,3}		
		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 Grelas e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Caldeirada de Cação (Cação, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) c/ salada de Repolho e Couve-roxa ⁴		
		Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Feijão-verde e Repolho) ⁴		
		Sobremesa Maçã/Leite-creme ^{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.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 27 de Abril e 01 de Maio de 2026

	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 Espinafres	Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de Alface e Tomate ^{1,3}		
		Dieta Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Couve-lombarda cozida		
		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 Creme de Abóbora, Alho-francês e Grão-de-bico	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Bacalhau à Brás com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada ^{3,4}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida, cenoura, ovo e Brócolos cozidos ^{3,4}		
		Sobremesa Maçã		
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 + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Massa de Vitela com feijão-vermelho, cenoura, repolho e salada de Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Massa de Vitela ao natural com Cenoura 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 Creme de Cenoura e Ervilhas	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Filetes de Pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Pepino e Milho ^{1,3,4}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com arroz branco e legumes cozidos (Feijão-verde e Couve-flor) ⁴		
		Sobremesa Banana		
SEXTA	FERIADO			

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.