

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de Fevereiro 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 Brócolos	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Rancho (Massa Cotovelos, Grão-de-Bico, Carne de vaca, Frango, Cenoura, Penca) ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Bacalhau à Brás com salada de Alface, Cenoura raspada e Tomate ^{3,4}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida, Brócolos e couve-flor cozida 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 Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Arroz de Vitela com Ervilhas, Couve-lombarda, Cenoura e salada de Couve-roxa		
		Dieta Arroz de Vitela ao natural com Couve-lombarda e Cenoura		
		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	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Caldeirada de Cação (Cação, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) c/ salada de Repolho e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta Cação estufado ao natural com batata estufada, Cenoura e Repolho cozido ⁴		
		Sobremesa Pera		
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 Couve-lombarda	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Marmelada ¹	Banana
		Prato Peito de Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de Tomate e Alface		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida		
		Sobremesa Tangerina		

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 rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 09 a 13 de Fevereiro 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 Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Repolho) ⁴		
		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, Curgete e Alface	Pera assada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Vitela estufada c/massa espiral, feijão-vermelho, penca, cenoura e salada de Tomate ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa espiral, penca e cenoura ^{1,3}		
		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 Couve-lombarda	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Arroz de Pescada com Ervilhas, Cenoura salada de Alface e Couve-roxa ⁴		
		Dieta Arroz de Pescada ao natural com Cenoura e Feijão-verde ⁴		
		Sobremesa Banana/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera
		Prato Coxa de Peru assado no forno c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-flor e Cenoura)		
		Dieta Coxa de Peru assado ao natural c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-flor e Cenoura)		
		Sobremesa Laranja		
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-vermelho	Espetada de Fruta + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa simples de Salmão com Espinafres e Cenoura ^{1,3,4}		
		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 16 a 20 de Fevereiro 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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Marmelada ¹	Pera
		Prato Massa de Peru com Cogumelos, Espinafres, Cenoura e salada de Tomate ^{1,3}		
		Dieta Massa de Peru ao natural com Espinafres e Cenoura ^{1,3}		
		Sobremesa Tangerina		
TERÇA	CARNAVAL			
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-branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Pera, Beterraba e Aveia ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Couve-roxa e Repolho ^{1,3,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de legumes (Brócolos e Repolho) 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 Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Jardineira da Frango (ervilha, cenoura, batata, feijão-verde) com salada de Alface		
		Dieta Peito de Frango estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e cenoura		
		Sobremesa Laranja		
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, Couve-flor e Alface	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de Feijão-vermelho com grelos e salada de Cenoura raspada e Couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Dieta Pescada grelhada com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa Maçã		

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 23 a 27 de Fevereiro 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 Repolho	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Alface e Tomate		
		Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco, Feijão-verde e Couve-flor cozida		
		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 Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Raia à espanhola com salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, Couve-lombarda e Brócolos cozidos ⁴		
		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 Penca	Pera assada + 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 Repolho cozido		
		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-vermelho	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Almôndegas com massa esparguete com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Vitela estufada ao natural com massa esparguete, alho-francês e espinafres ^{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 Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (repolho, feijão-verde e cenoura) ⁴		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (repolho, feijão-verde e cenoura) ⁴		
		Sobremesa Pera/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.