

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 01 a 05 de Junho 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 Abóbora, Curgete e Grão-de-bico	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Empadão de Salmão com Espinafres e salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Filete de Salmão grelhado com batata cozida, Couve-flor e Feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Melão/Bolo de Cenoura ^{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 Repolho	Melancia + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Frango estufado com massa esparguete, ervilhas, cenoura e salada de Tomate e Pepino ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e Espinafres ^{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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Cação assado ao natural com arroz branco, Couve-lombarda e Couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Banana		
QUINTA	FERIADO			
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 e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Arroz de Pescada com Cenoura e salada de Tomate e Alface ⁴		
		Dieta Arroz de Pescada ao natural com Cenoura e Feijão-verde ⁴		
		Sobremesa Melancia		

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 08 a 12 de Junho 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 de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Arroz de Frango com salada de Alface, Tomate e Pepino		
		Dieta Arroz de Frango ao natural com Brócolos e Cenoura 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 Espinafres e Feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Bacalhau à Brás com salada de Repolho, Cenoura e Couve-roxa ^{3,4}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com batata cozida, Repolho e Feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Melão		
QUARTA	FERIADO			
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	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Salada de Atum com Feijão-frade, cenoura, ovo, batata, molho-verde e salada de Pepino ^{3,4,12}		
		Dieta Salada de Atum com cenoura, ovo, batata e brócolos cozidos ^{3,4}		
		Sobremesa Melancia		
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, Curgete e Cenoura	Abacaxi + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Vitela com arroz branco e salada de Alface e Tomate		
		Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco, Couve-lombarda e Couve-flor cozido		
		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 15 a 19 de Junho 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 e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda) ^{3,4}		
		Dieta Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda) ^{3,4}		
		Sobremesa Banana/Bolo de Laranja ^{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 Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		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 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 Feijão-verde	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 e Repolho e salada de Pepino e Tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Raia grelhada com arroz de Brócolos e Cenoura ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Aveia ^{1,3,7}	Pera
		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 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 Abóbora, Curgete e Grão-de-bico	Melancia + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Cação com Camarão, Pimentos e salada de Tomate, Cenoura e Couve-roxa ^{2,4}		
		Dieta Arroz de Cação ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Melão		

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 22 a 26 de Junho 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	Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Macarrão de Atum com Ervilhas e salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massa simples de Atum com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}		
		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 Creme de Alface	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de Pepino e Tomate ^{1,3}		
		Dieta Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e Couve-lombarda cozida		
		Sobremesa Melancia		
QUARTA	FERIADO			
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	Melancia + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		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 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 Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato Filetes de Pescada fritos c/salada russa(batata, ervilha, feijão-verde, cenoura e ovo) e Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com batata cozida, feijão-verde e repolho cozido ⁴		
		Sobremesa Melão		

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 29 de Junho a 03 de Julho 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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface, Tomate e Pepino		
		Dieta Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e feijão-verde)		
		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	Abacaxi + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Bacalhau à Gomes de sá com salada de Cenoura Raspada e Couve-roxa ^{3,4}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida, Repolho e Couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Melancia		
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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Lasanha de Vitela com salada de Alface, Pepino e Tomate ^{1,3,6,7}		
		Dieta Coelho estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Feijão-verde ^{1,3}		
		Sobremesa Maçã		
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}	Maçã
		Prato Raia à espanhola com salada de Repolho, Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Banana/Bolo de Cenoura ^{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 Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com salada de Alface, Pepino e Tomate ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Repolho cozido		
		Sobremesa Melão		

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.