

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 04 a 08 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 Feijão-verde	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		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 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-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Empadão de Vitela com salada de Tomate e Pepino ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Dieta Estufado simples de Vitela com batata estufada, Feijão-verde 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 Abóbora e Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato Peixe-espada assado no forno com arroz de Cenoura e salada de Repolho e Couve-roxa ⁴		
		Dieta Peixe-espada assado ao natural com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴		
		Sobremesa Pera/Bolo de Cenoura ^{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	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato Massa de Frango com Grão-de-bico, Cenoura, Repolho e salada de Pepino e Tomate ^{1,3}		
		Dieta Massa de Frango ao natural com Cenoura e Repolho ^{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	Uvas + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		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 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 11 a 15 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	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massa à lavrador com salada de Pepino ^{1,3,6,7}		
		Dieta Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}		
		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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Cação frito com arroz de tomate e salada de Alface, Couve-roxa e Milho ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz branco, Brócolos 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 Repolho e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Doce de Pera ¹	Maçã
		Prato Peito de Peru estufado com massa esparguete, cenoura e salada de Tomate e Pepino ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de Peru com massa esparguete, Cenoura e Espinafres ^{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 Creme de Abóbora e Brócolos	Abacaxi + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura, molho verde e salada de Alface e Couve-roxa ^{3,4,12}		
		Dieta Salada de Pescada com batata, ovo, cenoura, repolho cozidos ^{3,4}		
		Sobremesa Pera/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 Couve-lombarda	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, Feijão-preto e salada de Tomate e Pepino		
		Dieta Estufado simples de Frango com arroz branco, Brócolos e Couve-flor cozido		
		Sobremesa Banana		

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 18 a 22 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 Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Raia à espanhola com salada de Alface, Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Feijão-verde cozido 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 Repolho	Uvas + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Tomate e Pepino		
		Dieta Frango estufado ao natural com arroz branco, Brócolos e Cenoura 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 Abóbora, Curgete e Ervilhas	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Empadão de Atum com espinafres e salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada, Couve-flor e Feijão-verde cozido ⁴		
		Sobremesa Melão		
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	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massa à Bolonhesa com salada de Tomate e Pepino ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de Vitela com massa esparguete, Cenoura e Repolho ^{1,3}		
		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 Alface	Leite MG ⁷ simples + Tosta Mista ^{1,6,7}	Pera
		Prato Caçãõ à Jardineira com salada de Pepino ⁴		
		Dieta Caçãõ estufado ao natural com batata estufada, Cenoura e Feijão-verde ⁴		
		Sobremesa Banana/Bolo de Maçã ^{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 25 a 29 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 Feijão-verde	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Peito de Peru estufado c/massa macarronete, Ervilhas, Couve-lombarda, Cenoura e salada de Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com massa macarronete, Couve-lombarda e Cenoura ^{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 Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato Pataniscas de Bacalhau com arroz de Feijão-vermelho e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Peixe-espada grelhado com arroz branco, Couve-flor e Brócolos cozidos 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 Creme de Alface e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Costeleta grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos, Repolho e Cenoura)		
		Dieta Bife de Frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Repolho e cenoura)		
		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 com Feijão-branco	Salada de Fruta + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Massada de Pescada com Camarão, Cenoura e salada de Alface e Couve-roxa ^{1,2,3,4}		
		Dieta Massa de Pescada com Cenoura e Brócolos ^{1,3,4}		
		Sobremesa Melão		
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 de Cereais com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Arroz de Pato com salada de Pepino e Tomate ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Repolho 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.