

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 02 a 06 de Março 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	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Cação frito c/ arroz de feijão-vermelho, penca e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ^{1,4}		
		Dieta Cação grelhado com arroz de cenoura e penca 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 Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Peito de Peru estufado c/ batata estufada, grão-de-bico, espinafres e salada de Alface e Tomate		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, espinafres, curgete e repolho		
		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	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Massada de Pescada com ervilhas, cenoura, pimentos e salada de Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Massa simples de Pescada com cenoura e Feijão-verde ^{1,3,4}		
		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	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Dieta Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida		
		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 Couve-flor, Abóbora e Alface	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Banana
		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 repolho cozido ^{3,4}		
		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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 09 a 13 de Março 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 Jardineira de Frango com salada de Alface e Cebola		
		Dieta Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura 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 Creme de Abóbora, Alface e Curgete	Pera assada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Dieta Filete de Pescada assado ao natural com arroz branco, brócolos e couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Banana		
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 e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato Massa à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres ^{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 Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa		
		Dieta Bife de Peru grelhado com arroz branco, Couve-Bruxelas e Cenoura cozida		
		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-manteiga	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Macarrão de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta Massada de Cação ao natural com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}		
		Sobremesa Pera/Bolo de Laranja ^{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 16 a 20 de Março 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	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Marmelada ¹	Pera
		Prato Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Couve-roxa		
		Dieta Frango estufado ao natural c/ 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 Couve-lombarda e Feijão-vermelho	1 logurtes sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Pescada à zé do pipo com Brócolos e Cenoura cozida ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Dieta Pescada assada ao natural com batata assada, Feijão-verde e Cenoura cozida ⁴		
		Sobremesa Maçã/Pudim ^{1,3,7}		
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 Feijão-verde e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Aveia ^{1,3,7}	Maçã
		Prato Bacalhau à Gomes de Sá com salada de Alface e Tomate ^{3,4}		
		Dieta Dourada grelhada com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida ⁴		
		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-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Peito de Peru estufado com massa espiral, ervilhas, pimentos, cenoura e penca ^{1,3}		
		Dieta Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, cenoura e penca ^{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 Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Raia Frita com arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4}		
		Dieta Raia grelhada com arroz de Brócolos e Repolho ⁴		
		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 23 a 27 de Março 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, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Couve-roxa e Milho ^{1,3,4}		
		Dieta Cação assado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Couve-lombarda e Couve-Bruxelas) 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 Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato Costeleta grelhada c/ batata cozida e legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)		
		Dieta Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos, repolho e cenoura)		
		Sobremesa Tangerina		
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 e Feijão-manteiga	Abacaxi + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Pescada à espanhola com salada de Alface, Couve-roxa e Cenoura ⁴		
		Dieta Pescada estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa Banana/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 Couve-lombarda	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato Frango estufado c/massa esparguete, ervilhas, cenoura e salada de Repolho e Tomate ^{1,3}		
		Dieta Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e brócolos ^{1,3}		
		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 Espinafres e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato Peixe-espada assado no forno c/ batata assada e juliana de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ⁴		
		Dieta Peixe-espada assado ao natural com batata assada e juliana de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ⁴		
		Sobremesa Maçã assada		

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 30 de Março a 03 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	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato Massa de Vitela com cenoura, espinafres, feijão-manteiga e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta Massa de Vitela ao natural com cenoura e espinafres ^{1,3}		
		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 e Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Caldeirada de Raia (Raia, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura ⁴		
		Dieta Raia estufada ao natural com batata estufada, Repolho e Couve-Bruxelas cozidas ⁴		
		Sobremesa Banana		
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 + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato Arroz de Frango com salada de Alface, Tomate e Couve-roxa		
		Dieta Arroz de Frango ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida		
		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	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato Filetes de Pescada fritos com salada russa e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Dieta Filetes de Pescada grelhados com batata, Feijão-verde e Cenoura cozida ⁴		
		Sobremesa Maçã		
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.