

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 01 a 05 de Dezembro 2025

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
FERIADO					
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 e Feijão-branco	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 (couve-lombarda e cenoura) ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
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	Diospiro + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,6,7}		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e penca ^{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	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Marmelada ¹	Maçã
		Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida 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	Creme de Brócolos e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Tosta de Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate e pepino		
		Dieta	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)		
		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 08 a 12 de Dezembro 2025

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
FERIADO					
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	Maçã assada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa de Peru com grelos, grão-de-bico, cenoura e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Massa de Peru ao natural com brócolos e cenoura ^{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	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e couve-roxa ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de cenoura e espinafres ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
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	Penca e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Vitela estufada com cenoura, batata estufada e salada de alface e tomate		
		Dieta	Vitela estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-lombarda		
		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	Espinafres	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada assada com arroz de ervilhas e salada de Couve-roxa e Cenoura ⁴		
		Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de brócolos e repolho ⁴		
		Sobremesa	Banana/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.

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 15 a 19 de Dezembro 2025

PEQUENO-ALMOÇO		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO
SEGUNDA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Repolho	Pera assada + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Peru com salada de Alface e Couve-roxa		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura)		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia panada no forno com arroz de Feijão-vermelho, Penca e salada de Tomate ^{1,3,4}		
		Dieta	Raia grelhada com arroz de cenoura, Feijão-verde de Couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão salão com Queijo de Barrar ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3}		
		Dieta	Massa de Vitela ao natural com Repolho e Cenoura ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Salão com Manteiga ^{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 Couve-lombarda cozida ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
SEXTA	Leite MG ⁷ e/ou Cevada ¹ + 1 Pão Salão 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	Coxas de Frango assadas com arroz de ervilhas de salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Repolho cozido		
		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 22 a 26 de Dezembro 2025

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	Filete de Pescada frito com salada russa e Salada de Tomate ^{1,3,4,7}		
		Dieta	Filete de Pescada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) 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	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Diospiro + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de Couve-roxa, Cenoura e Alface ^{1,6,7}		
		Dieta	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida		
		Sobremesa	Laranja		

ENCERRADO

NATAL

ENCERRADO

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.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 29 de Dezembro 2025 a 02 de Janeiro 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 Couve-flor, Abóbora e Grão-de-bico	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7}		
		Dieta	Massa de Salmão ao natural com Espinafres e Cenoura ^{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	Brócolos	Maçã assada + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Frango com Ervilhas, Cenoura e salada de Alface e Tomate		
		Dieta	Arroz de Frango ao natural com Repolho e Feijão-verde		
		Sobremesa	Banana		

ENCERRADO

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	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com massa espiral, Cenoura, Brócolos e Salada de Couve-roxa ^{1,3}		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Brócolos ^{1,3}		
		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.

A Nutricionista, Bárbara Faria, Cédula Profissional N.º 3095N