

EMENTA CENTRO DE DIA

Semana de 05 a 09 de Janeiro 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 e Feijão-branco	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
	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 Cenoura) 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	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado c/ massa esparguete, cenoura, grão-de-bico, repolho e salada de tomate ^{1,3}		
		Dieta	Estufado simples de frango com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã assada		
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	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Raia frita com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4}		
		Dieta	Raia grelhada com arroz de cenoura e penca 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	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Dieta	Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor		
		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	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Diospiro + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação panado no forno arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e milho ^{1,4}		
		Dieta	Cação grelhado com arroz de brócolos e repolho cozido ⁴		
		Sobremesa	Pera/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 12 a 16 de Janeiro 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	Maçã assada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
	Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa		
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz branco, couve-flor e repolho cozido		
	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	Repolho e Feijão-vermelho	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
	Prato	Pescada à espanhola com Salada de Alface e Tomate ⁴		
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida 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	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Maçã
	Prato	Coxa de Peru assado com arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
	Dieta	Coxa de Peru assado ao natural com arroz de cenoura e feijão-verde 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	Penca e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
	Prato	Massa de Salmão com Brócolos, Cenoura, Pimentos e salada de Tomate ^{1,3,4}		
	Dieta	Massa de Salmão ao natural com Brócolos e Cenoura ^{1,3,4}		
	Sobremesa	Maçã/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	Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
	Prato	Vitela estufada com batata estufada, Cenoura e salada de Alface e Couve-roxa		
	Dieta	Vitela estufada ao natural com batata estufada, Couve-flor e Repolho		
	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 19 a 23 de Janeiro 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	Leite MG ⁷ simples + Pão de Cereais com Marmelada ¹	Pera
	Prato	Peito de Frango estufado c/ arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
	Dieta	Peito de Peru estufado ao natural c/ arroz branco 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	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
	Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura, ovo e penca cozida ^{3,4}		
	Sobremesa	Pera assada/Rabanadas ^{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	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Canela ^{1,3,7}	Maçã
	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	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	Espinafres e Feijão-manteiga	Kiwi laminado + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
	Prato	Filetes de Pescada fritos c/ arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
	Dieta	Filetes de Pescada grelhados com arroz de Repolho e Cenoura ⁴		
	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	Penca	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
	Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cebola ^{1,6,7}		
	Dieta	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida		
	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 26 a 30 de Janeiro 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 Feijão-verde e Grão-de-bico	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 iogurte líquido de aromas ⁷
	Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4}		
	Dieta	Raia grelhada com arroz de Brócolos e Repolho ⁴		
	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	Couve-lombarda	1 iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
	Prato	Massa de Frango com ervilhas, cenoura, espinafres e salada de Alface ^{1,3}		
	Dieta	Massa de Frango ao natural com 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	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	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 feijão-verde cozido ^{3,4}		
	Sobremesa	Pera		
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 e Feijão-manteiga	1 iogurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
	Prato	Pá de Porco assado com arroz branco e salada de Alface, Tomate e Couve-roxa		
	Dieta	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Repolho e Couve-flor)		
	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	Repolho e Feijão-vermelho	Pera assada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 iogurte líquido de aromas ⁷
	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, Brócolos e Cenoura cozida ⁴		
	Sobremesa	Maçã/Bolo de iogurte ^{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.