

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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Feijão-verde	Maçã assada + Pão salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão ¹ /1Pão Integral ¹ com Manteiga ⁷ ou Fiambre de Peru ^{6,7} ou Queijo ⁷ ou Compota	Sopa Feijão-verde	1 logurtes sólido de aromas ⁷ + Pão Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 Salão 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 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 Salão 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 Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte 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 logurte ^{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.