

S1	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p align="center">Sopa de feijão-verde</p> <p>Geral: Ovo mexido (cebola, cenoura e pimentos) com arroz de alho francês e cenoura com salada de tomate e alface e couve roxa^{3,9,10,12}</p> <p>Dieta: Peixe vermelho assado com arroz de alho francês e repolho^{4,9,10}</p> <p align="center">Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p align="center">Sopa de grão de bico com couve-lombarda</p> <p>Geral: Almôndegas de novilho estufadas (tomate, pimento e cenoura) com puré de batata (leite/ovo) e salada de alface e cenoura raspada^{1,3,7,9,10,12}</p> <p>Dieta: Vitela aos cubos estufada em cru com batata, cenoura e couve lombarda^{9,10}</p> <p align="center">Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p align="center">Sopa de curgete e alho francês</p> <p>Geral: Salmão grelhado com molho limonete (limão, alho e azeite) com arroz de cenoura e brócolos cozidos^{4,9,10}</p> <p>Dieta: Arroz de abrótea (cenoura, cebola) e brócolos cozidos^{4,9,10}</p> <p align="center">Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p align="center">Creme de couve-flor e feijão branco</p> <p>Geral: Frango estufado (com massa esparguete, feijão vermelho, tomate, cebola e cenoura) e salada de couve roxa e alface^{1,3,9,10}</p> <p>Dieta: Frango estufado em cru com massa esparguete e cenoura cozidas^{1,3,9,10}</p> <p align="center">Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p align="center">Sopa de couve troncada</p> <p>Geral: Filetes de pescada fritos (ovo/óleo) com "salada russa" de batata, cenoura, ervilha e feijão verde^{3,4,9,10,12}</p> <p>Dieta/Creche: Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas⁴</p> <p align="center">Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confecionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rijia (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremeço e produtos à base de tremeço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

Revisão técnica 03.12.2025
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

Semana de 25/05/2026 a 29/05/2026

SZ	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de couve coração e feijão manteiga Geral: Strogonoff de peru e cogumelos salteados (s/natas) com massa <i>fusilli</i> cozida com salteado de curgete, cenoura, pimento e alho francês ^{1,3,9,10} Dieta: Bife peru grelhado com massa <i>fusilli</i> e brócolos cozidos^{1,3,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p>Sopa de espinafres Geral: Arroz de peixe* (c/ mexilhão, ameijoas, delícias do mar, tomate, pimento e salsa) c/ salada de tomate e cebola ^{1,3,4,6,9,10,12,14} Dieta/Creche: Arroz de pescada (c/ couve coração e cenoura) ^{4,9,10,12} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de feijão-vermelho e repolho Geral: Perna de frango assada com massa esparguete tricolor cozida e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,6,9,10} Dieta: Frango estufado em cru com massa tricolor e couves-de-bruxelas cozidas ^{1,3,6,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p>Creme de abóbora Geral: Salada de atum (ovo, feijão-frade, salsa, pimento e cebola picados) com batata cozida e feijão verde cozido ^{3,4,9,10} Dieta: Cozido de abrótea com batata e feijão-verde ⁴ Fruta da época/mousse de chocolate ^{1,3,7}</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de cebola e grão-de-bico Geral: Lombo de porco assado com arroz de cenoura e salteado de couve penca^{9,10} Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couve penca^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. **A ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, caju, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

Revisão técnica 03.12.2025
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

Semana de 01/06/2026 a 05/06/2026

S3	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de brócolos Geral: Massada de atum (massa espiral ovo cozido, cenoura, brócolos,)^{1,3,4,9,10} Dieta: Pargo assado ao natural (limão e alho) arroz seco e cenoura cozida ^{4,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p>Sopa de nabo e nabijas Geral: Panados de frango fritos com arroz de ervilha e cenoura e salada de alface e couve roxa ^{5,6,9,10,12} Dieta/Creche: Bife de frango grelhado com arroz seco e couve-de-bruxelas cozidas^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de cenoura e feijão branco Geral: Medalhões de pescada no forno com salada de batata, cenoura e feijão-verde e salada de tomate e cebola ^{4,9,10} Dieta: Medalhões de pescada (assado ao natural) com batata e feijão-verde^{4,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p>Creme de abóbora e cenoura Geral: Feijoada à transmontana (vitela, frango, cenoura, feijão vermelho e repolho) com arroz seco^{9,10} Dieta: Arroz de frango, cebola, cenoura e repolho^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de couve tronchuda e lentilhas Geral: Bacalhau à Gomes de Sá (batata rodela, ovo cozido, azeitona e cebola) com salada de alface e cenoura ^{1,3,6,9,10,12} Dieta/Creche: Cozido de Perca com batata e couve coração ⁴ Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.




Revisão técnica 03.12.2025
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

S4	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de feijão-verde Geral: Bolonhesa de novilho (tomate, cebola, cenoura) com massa esparguete cozida e salada de tomate e pepino^{1,3,6,9,10} Dieta: Novilho estufado ao natural com massa esparguete, couve-flor e cenoura^{1,3,6} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p>Sopa de feijão branco com couve-lombarda Geral: Arroz de tentáculos de pota (pimento, cenoura) e salada de alface e tomate^{4,9,10,12,14} Dieta/Creche: Arroz de pescada e couve coração^{4,9,10,12} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de curgete e alho francês Geral: Massa à Lavrador (massa macarrão, peru, cenoura, feijão vermelho e couve penca)^{1,3,9,10} Dieta: Peru estufado em cru com massa macarrão e couve penca^{1,3,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p>Creme de couve-flor Geral: Gratinado de pescada (batata cubos, filete de pescada, cenoura) com queijo flamengo e brócolos cozidos^{4,7,9,10,12} Dieta: Cozido de perca com batata e brócolos^{4,9,10} Fruta da época/salada de fruta (3 variedades min)</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de cenoura e repolho Geral: Arroz de frango (frango desfiado, pimento, cebola) com salada de alface e cenoura^{9,10} Dieta: Arroz de frango com hortaliça^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

-  Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
-  Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
-  Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

55	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de couve coração</p> <p>Geral: Arroz colorido (ovo mexido, salsa, pimento, cebola e cenoura) c/ salada de alface e tomate ^{3,9,10}</p> <p>Dieta/Creche: Arroz colorido (ovo mexido, cebola, cenoura, salsa) e couves-de-bruxelas cozidas ³</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Geral: Rancho (massa macarrão, vitela, porco, grão-de-bico, cenoura e couve penca) ^{1,3,9,10}</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com massa macarrão e couve penca ^{1,3,9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de feijão-vermelho e couve penca</p> <p>Geral: Empadão de atum (puré de batata (ovo/leite), estufado de atum com cenoura, tomate natura e pimento) com feijão-verde cozido ^{3,4,7,9,10,12}</p> <p>Dieta: Filete de pescada grelhado com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p>Creme de abóbora</p> <p>Geral: Frango assado com arroz seco e salada de alface e cenoura raspada ^{9,10}</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz seco e brócolos cozidos ^{9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de cebola e lentilhas</p> <p>Geral: Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, cebola, alho francês e ovo) e salada de tomate ^{3,4,9,10}</p> <p>Dieta/Creche: Pescada grelhada com batata e couve-lombarda cozida ^{4,9,10}</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos</p> <p>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A **ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rijia (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremeço e produtos à base de tremeço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)

- Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.
- Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.
- Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

Semana de 22/06/2026 a 26/06/2026

S6	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE
2ª Feira	<p>Sopa de feijão-verde Geral: Peru estufado ao natural com massa esparguete, curgete, pimento e couve lombarda ^{1,3} Dieta: Peru estufado ao natural com massa esparguete, couve lombarda e curgete ^{1,3} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte sólido e pão de mistura c/ queijo creme magro de barrar Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ queijo creme de barrar</p>
3ª Feira	<p>Canja ^{1,3} Geral: Medalhões de pescada em cebolada com batata cozida e salada de couve coração e cenoura laminada ^{4,9,10} Dieta: Medalhões de pescada ao natural com batata e cenoura cozidas ^{4,9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
4ª Feira	<p>Sopa de cenoura e feijão manteiga Geral: Bifinhos de frango grelhados com feijão preto estufado, arroz de cenoura e salada de tomate e alface Dieta: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e couves de bruxelas Fruta da época</p>	<p>Creche: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Peça de fruta + pão de mistura c/ queijo tipo flamengo</p>
5ª Feira	<p>Creme de brócolos Geral: Filetes de salmão no forno (cama de cebola e pimento) com puré de batata (leite/ovo) e salada de tomate e cebola ^{4,7,9,10} Dieta: Filete de salmão ao natural com batata e couve flor cozidas ⁴ Fruta da época/ Bolo cenoura/laranja ^{1,3,7,8}</p>	<p>Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal</p>
6ª Feira	<p>Sopa de couve penca e grão-de-bico Geral: Carne de porco à Alentejana (ameijoia, cenoura e couve flor) com arroz seco de cenoura e salada de tomate, cenoura e couve roxa ^{9,10,12,14} Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ^{9,10} Fruta da época</p>	<p>Creche: Iogurte líquido e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte líquido + pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos</p>

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter: 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajus, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO₂; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de moluscos. A- Frutos oleaginosos (caju, avelã, amendoim ou amêndoa)



Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.



Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.



Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

Revisão técnica 03.12.2025
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N