

Semana de 12/10/2026 a 16/10/2026

S1	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
2ª Feira	Sopa de feijão-verde 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} Dieta: Peixe vermelho assado com arroz de alho francês e repolho ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
	Sopa de grão de bico com couve-lombarda Geral: Almôndegas de novilho estufadas (tomate, pimento e cenoura) com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,6,9,10,12} Dieta: Vitela aos cubos estufada em cru com massa esparguete, cenoura e couve-flor ^{1,3,6,9,10} Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Salmão grelhado com molho de cenoura (cenoura, pimento e alho) com arroz de hortaliça ^{4,9,10} Dieta: Arroz de abrótea (cenoura, cebola) e brócolos cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
	Creme de couve-flor Geral: Jardineira de frango (estufado de batata, ervilha, tomate, cebola e cenoura) e salada de couve roxa e alface ^{1,3,9,10} Dieta: Frango estufado em cru com batata e cenoura cozidas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	Sopa de couve troncuda Geral: Filetes de pescada fritos (ovo/óleo) com arroz caldoso de feijão-vermelho e couve coração ^{3,4,9,10,12} Dieta/Creche: Pescada cozida com arroz de couve-coração cozidas ⁴ Fruta da época	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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- Tremço e produtos à base de tremço; 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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

Ementa: Creche/ Pré-escolar/1.º, 2.º e 3.º Ciclos

Semana de 19/10/2026 a 23/10/2026

SZ	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
2ª Feira	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	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
	Sopa de espinafres Geral: Arroz de peixe* (tomate, pimento e salsa) c/ salada de tomate e cebola ^{4,9,10,12,14} Dieta/Creche: Arroz de pescada (c/ couve coração e cenoura) ^{4,9,10,12} Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	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	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
	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 ^{1,3,7,9,10,12} (exceto creche)	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	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	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

Semana de 26/10/2026 a 30/10/2026

S3	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE 1,3,5,6,7,9,10,12
2ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Massada de atum (massa espiral com atum estufados em tomate, pimento e cebola) com ovo cozido e brócolos cozidos) 1,3,4,9,10 Dieta: Pargo assado ao natural (limão e alho) arroz seco e cenoura cozida 4,9,10 Fruta da época	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
	Sopa de nabo e nabijas Geral: Empadão de vitela (puré de batata (leite, ovo e noz-moscada) com estufado de vitela picada, cenoura, cebola e pimento) com salada de tomate e couve roxa Dieta: Estufado ao natural de vitela com batata, cebola, cenoura e repolho 9,10 Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	Sopa de cenoura e feijão branco Geral: Medalhões de pescada no forno com arroz cenoura 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	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
5ª Feira	Creme de abóbora e cenoura Geral: Panados de frango fritos com massa esparguete cozida salada de alface e couve roxa 1,3,6,9,10,12 Dieta/Creche: Bife de frango grelhado com massa esparguete e couve-de-bruxelas cozidas 1,3,6,9,10 Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	Sopa de couve tronchuda e lentilhas Geral: Bacalhau à Gomes de Sá (batata rodelas, azeitona, cebola) com salteado de hortaliça 1,3,6,9,10,12 Dieta/Creche: Cozido de perca com batata e couve coração 4 Fruta da época	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

Ementa: Creche/ Pré-escolar/1.º, 2.º e 3.º Ciclos

Semana de 02/11/2026 a 06/11/2026

5ª	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
2ª Feira	Sopa de feijão-verde Geral: Arroz à valenciana (frango e peru aos cubos, pimento, cenoura, ervilha, cebola e milho doce) com salada de alface e cenoura ^{9,10,12} Dieta: Arroz de frango com couve lombarda e cenoura ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
3ª Feira	Sopa de cenoura e grão-de-bico Geral: Pescada cozida com salada russa (ovo cozido, batata, feijão-verde e cenoura com maionese) ^{1,3,4,6,9,10,12} Dieta: Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde cozidos ⁴ Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	Sopa de alho francês 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/ Salada de fruta (3 variedades min) (exceto creche)	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
5ª Feira	Creme de couve-flor e ervilhas Geral: Salmão grelhado com molho de laranja (tomilho, laranja, mel e farinha de milho) com arroz de cenoura e hortaliça salteada ^{4,9,10,12} Dieta: Salmão grelhado ao natural com batata e hortaliça cozidas ⁴ Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	Sopa de couve-lombarda Geral: Rancho de carne (perna de frango, grão de bico, cenoura, cebola e massa macarronete com couve penca) ^{1,3,6,9,10,12} Fruta da época	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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 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 rijas (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- Tremço e produtos à base de tremço; 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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

SS	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
2ª Feira	Sopa de couve coração Geral: Arroz colorido (ovo mexido, salsa, pimento, cebola e cenoura) c/ salada de alface e tomate ^{3,9,10} Dieta/Creche: Arroz colorido (ovo mexido, cebola, cenoura, salsa) e couves-de-bruxelas cozidas ³ Fruta da época	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
3ª Feira	Sopa de espinafres Geral: Massa com frango (perna de frango, massa macarrão, cenoura, tomate, cebola e abóbora) com salada de tomate e couve-roxa ^{1,3,6} Dieta: Massa estufada com frango, cenoura e couve branca ^{1,3,6} Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	Sopa de feijão-branco e couve penca Geral: Empadão de atum (puré de batata (ovo/leite/noz-moscada), estufado de atum com cenoura, tomate natura e pimento) com feijão-verde cozido ^{3,4,7,9,10,12} Dieta: Filete de pescada grelhado com batata e feijão-verde cozidos ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
5ª Feira	Creme de abóbora Geral: Chili de novilho (estufado de vitela, feijão vermelho, cenoura e cebola) com arroz seco e salteado de couve penca Dieta: Vitela estufada em cru com arroz seco e couve penca cozida Fruta da época	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	Sopa de cebola e lentilhas Geral: Bacalhau à Brás (bacalhau, batata palha, cebola, alho francês e ovo) e salada de tomate ^{1,3,4,9,10,11,12} Dieta/Creche: Pescada grelhada com batata e couve-lombarda cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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 rijas (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- Tremço e produtos à base de tremço; 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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N

S6	ALMOÇO	MERENDA DA TARDE ^{1,3,5,6,7,9,10,12}
2ª Feira	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	Creche: Leite simples e pão de mistura com c/ queijo creme/fresco e fruta da época Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite com cevada e pão de mistura com doce caseiro (redução de açúcares) e fruta da época
3ª Feira	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	Creche: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta e pão de mistura c/ queijo tipo flamengo fatiado
4ª Feira	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	Creche: iogurte sólido natural com panquecas de aveia (leite, banana, canela) Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte sólido com panquecas de aveia (leite, banana, canela)
5ª Feira	Creme de brócolos Geral: Filetes de salmão no forno (cama de cebola e pimento) com puré de batata (leite/ovo/noz-moscada) 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} (exceto creche)	Creche: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 1 Porção de fruta com pão de mistura c/ queijo creme/fresco
6ª Feira	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	Creche: iogurte líquido natural e pão de mistura c/ creme 100% de frutos oleaginosos Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: iogurte líquido com pão de mistura c/ creme de 100% frutos oleaginosos

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- Tremço e produtos à base de tremço; 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 23.09.2026
Cláudia de Oliveira Moreira CP 4880N