1º Período – Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão verde
	Prato	Bacalhau à Brás com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Coentros
	Prato	Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Grão com ovo, atum, cenoura e feijão verde e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Empadão de carne com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Agrião
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

2

1º Período – Semana de 21 a 25 de setembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve coração de boi
	Prato	Vitela estufada com tomate e cenoura, ervilhas, puré de batata e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Abóbora
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Canja
	Prato	Frango assado com batatas fritas e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Abóbora e Coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com batata, ovo e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Legumes
	Prato	Panados de Perú com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

3

1º Período – Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve-Flor
	Prato	Arroz de atum com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Feijão Manteiga
	Prato	Bifinhos de Frango com cogumelos, massa fusilli e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Creme de Cenoura
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Massa gratinada com bacon, fiambre, cogumelos, brócolos e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
6ª Feira	**Sopa**	Caldo Verde
	Prato	Filete de Pescada no forno com Arroz de Tomate e Salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

4

1º Período – Semana de 6 a 9 de outubro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Macedónia
	Prato	Rissóis de carne com arroz alegre e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Grão
	Prato	Arroz de Pescada com tomate, cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão Branco
	Prato	Frango no forno com esparguete e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Nabiça
	Prato	Bacalhau espiritual e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Pudim Flan / Arroz Doce
6ª Feira	**Sopa**	Cozido à Portuguesa ou Cozido de Grão (grão, lombardo, cenoura, batata e chouriço)
	Prato	----------
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1

1º Período – Semana de 12 a 16 de outubro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão verde
	Prato	Bacalhau à Brás com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Coentros
	Prato	Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Grão com ovo, atum, cenoura e feijão verde e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Empadão de carne com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Agrião
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1º Período – Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

2

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve coração de boi
	Prato	Vitela estufada com tomate e cenoura, ervilhas, puré de batata e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Abóbora
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Canja
	Prato	Frango assado com batatas fritas e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Abóbora e Coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com batata, ovo e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Legumes
	Prato	Panados de Perú com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

3

1º Período – Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve-Flor
	Prato	Arroz de atum com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Feijão Manteiga
	Prato	Bifinhos de Frango com cogumelos, massa fusilli e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Creme de Cenoura
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Massa gratinada com bacon, fiambre, cogumelos, brócolos e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
6ª Feira	**Sopa**	Caldo Verde
	Prato	Filete de Pescada no forno com Arroz de Tomate e Salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

4

1º Período – Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Macedónia
	Prato	Rissóis de carne com arroz alegre e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Grão
	Prato	Arroz de Pescada com tomate, cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão Branco
	Prato	Frango no forno com esparguete e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Nabiça
	Prato	Bacalhau espiritual e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Pudim Flan / Arroz Doce
6ª Feira	**Sopa**	Cozido à Portuguesa ou Cozido de Grão (grão, lombardo, cenoura, batata e chouriço)
	Prato	----------
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1

1º Período – Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão verde
	Prato	Bacalhau à Brás com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Coentros
	Prato	Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Grão com ovo, atum, cenoura e feijão verde e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Empadão de carne com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Agrião
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

2

1º Período – Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve coração de boi
	Prato	Vitela estufada com tomate e cenoura, ervilhas, puré de batata e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Abóbora
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Canja
	Prato	Frango assado com batatas fritas e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Abóbora e Coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com batata, ovo e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Legumes
	Prato	Panados de Perú com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

3

1º Período – Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve-Flor
	Prato	Arroz de atum com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Feijão Manteiga
	Prato	Bifinhos de Frango com cogumelos, massa fusilli e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Creme de Cenoura
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Massa gratinada com bacon, fiambre, cogumelos, brócolos e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
6ª Feira	**Sopa**	Caldo Verde
	Prato	Filete de Pescada no forno com Arroz de Tomate e Salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1º Período – Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Macedónia
	Prato	Rissóis de carne com arroz alegre e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Grão
	Prato	Arroz de Pescada com tomate, cenoura e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão Branco
	Prato	Frango no forno com esparguete e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Nabiça
	Prato	Bacalhau espiritual e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Pudim Flan / Arroz Doce
6ª Feira	**Sopa**	Cozido à Portuguesa ou Cozido de Grão (grão, lombardo, cenoura, batata e chouriço)
	Prato	----------
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1

1º Período – Semana de 7 a 11 de dezembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Cenoura e Feijão verde
	Prato	Bacalhau à Brás com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Coentros
	Prato	Bifinhos de frango ao alhinho com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Espinafres
	Prato	Grão com ovo, atum, cenoura e feijão verde e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Brócolos
	Prato	Empadão de carne com salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Agrião
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

1º Período – Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

EMENTA

Dia da Semana	ALMOÇO	
2ª Feira	**Sopa**	Couve coração de boi
	Prato	Vitela estufada com tomate e cenoura, ervilhas, puré de batata e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
3ª Feira	**Sopa**	Abóbora
	Prato	Rissóis de pescada com arroz primavera e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
4ª Feira	**Sopa**	Canja
	Prato	Frango assado com batatas fritas e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)
5ª Feira	**Sopa**	Abóbora e Coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com batata, ovo e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Gelatina
6ª Feira	**Sopa**	Legumes
	Prato	Panados de Perú com arroz de coentros e salada (alface, tomate e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da Época (3 frutas diferentes)

A ementa semanal poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.