



de 06 de Outubro a 09 de Outubro de 2026

1.º Ciclo

S
E
G
U
N
D
A

FERIADO

T
E
R
Ç
A

Pequeno-almoço	Pão de mistura com queijo e iogurte	 
Lanche da manhã	Fruta	
Sopa	Creme de cenoura com coentros	
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz e legumes salteados	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	Iogurte com flocos de aveia e fruta	 

Q
U
A
R
T
A

Pequeno-almoço	Leite com corn flakes / estrelas	 
Lanche da manhã	Fruta	
Sopa	Creme de brócolos	
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela, porco) com salada de alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	Pão com queijo, paio e iogurte	 

Q
U
I
N
T
A

Pequeno-almoço	Torradas com iogurte	 
Lanche da manhã	Fruta	
Sopa	Juliana	
Prato	Peixe cozido (maruca/pescada) com batata e legumes cozidos	
Sobremesa	Fruta / Sobremesa doce	
Lanche da tarde	Leite com muesli	 

S
E
X
T
A

Pequeno-almoço	Pão de mistura com queijo e leite	 
Lanche da manhã	Fruta	
Sopa	Puré de grão com agrião	
Prato	Arroz de aves (pato, frango) com salada de alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche da tarde	Iogurte e fruta	

Legenda de alergénios:

NOTA: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 09 de Junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de Outubro)

Nota: esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.





de 19 de Outubro a 23 de Outubro de 2026

1.º Ciclo		
SEGUNDA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes / estrelitas  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Puré de legumes
	Prato	Salada de frango com massa, brócolos, ananás e cenoura ralada 
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Pão de mistura com fiambre e iogurte  
TERÇA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Arroz de peixe (tamboril, pescada) com coentros 
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Pão de mistura com queijo e iogurte  
QUARTA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes / estrelitas  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Curgete e espinafres
	Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura, ervilhas) e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Pão com queijo, paio e iogurte  
QUINTA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Red fish no forno com arroz de legumes e salada de alface e cenoura ralada 
	Sobremesa	Fruta da época / sobremesa doce
	Lanche da tarde	Iogurte com flocos de aveia e fruta 
SEXTA	Pequeno-almoço	Torradas com iogurte  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Strogonoff de aves com massa e salada de alface e tomate  
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Leite com muesli  

NOTA: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 09 de Junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de Outubro)

Nota: esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

Legenda de alergénios:





de 26 de Outubro a 30 de Outubro de 2026

1.º Ciclo		
SEGUNDA	Pequeno-almoço	Leite com muesli  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de cenoura com coentros
	Prato	Salada de atum (batata, cenoura, feijão-frade) e ovo cozido  
	Sobremesa	Fruta da época 
	Lanche da tarde	Iogurte com torradas  
TERÇA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Cubinhos de carne (porco, peru) com batata assada, salada de alface com tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Torradas com leite  
QUARTA	Pequeno-almoço	Pão de mistura com queijo e iogurte  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Nabiças
	Prato	Salmão grelhado com arroz primavera, salada de alface com tomate 
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Panquecas de aveia e banana com leite  
QUINTA	Pequeno-almoço	Leite com cereais corn flakes  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura
	Prato	Peitos de frango corados com laranja, massa esparguete e salada de alface e tomate 
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Torradas com leite  
SEXTA	Pequeno-almoço	Leite com corn flakes  
	Lanche da manhã	Fruta
	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Empadão de batata, cenoura e paixe (maruca, pescada), salada de alface com cenoura ralada  
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Pão de mistura com queijo e iogurte  

NOTA: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 09 de Junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de Outubro)

Nota: esta ementa pode sofrer alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

Legenda de alergénios:

