



**SEMANA II- DE 06 A 10 DE OUTUBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                              | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                     | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de feijão                                                                     | 196                   |
|                          | Prato     | Peru salteado com legumes e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>                          | 533                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/ Maçã starking                                                              | 72/97                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                                | 98                    |
|                          | Prato     | Arroz de <b>atum</b> <sup>4</sup> e legumes dourado no forno                        | 316                   |
|                          | Sobremesa | Maçã golden/Banana                                                                  | 97/143                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de cenoura com coentros                                                       | 88                    |
|                          | Prato     | <b>Tagliatelle</b> <sup>1</sup> com estufado de carne de porco, grão e cenoura      | 358                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Kiwi                                                                           | 64/69                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Da horta                                                                            | 203                   |
|                          | Prato     | <b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> com azeite e alho no forno, batata e legumes | 319                   |
|                          | Sobremesa | Maçã starking/ clementina                                                           | 98/81                 |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de legumes                                                                    | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Macarronete</b> <sup>1</sup> com frango, curgete e cenoura                       | 348                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Maçã golden                                                                 | 72/97                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



## SEMANA III - DE 13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                                | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                       | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de legumes                                                                      | 103                   |
|                          | Prato     | Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos <sup>12</sup>                       | 337                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Maçã golden                                                                      | 69/97                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Juliana                                                                               | 93                    |
|                          | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                                                 | 353                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Banana                                                                           | 69/143                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de cenoura com coentros                                                         | 88                    |
|                          | Prato     | Empadão de legumes e frango <sup>7,12</sup>                                           | 518                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking                                                                    | 69/97                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Minestrone                                                                            | 105                   |
|                          | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> salteado (ao azeite e alho) com salmão <sup>4</sup> e cenoura | 578                   |
|                          | Sobremesa | Clementina/Banana                                                                     | 81/143                |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de ervilhas                                                                     | 114                   |
|                          | Prato     | Arroz de peru no forno, e legumes                                                     | 485                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Maçã starking                                                                 | 72/97                 |

### Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alho, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA IV - DE 20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                                                            | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                                                   | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de abóbora e coentros                                                                                       | 98                    |
|                          | Prato     | Peito de frango assado no forno, <b>esparguete</b> <sup>1</sup> com cenoura e ervilhas                            | 400                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Kiwi                                                                                                      | 72/64                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Grão com espinafres                                                                                               | 223                   |
|                          | Prato     | Arroz de <b>peixe</b> <sup>4</sup> malandrinho                                                                    | 378                   |
|                          | Sobremesa | Banana/Maçã golden                                                                                                | 143/97                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Minestrone                                                                                                        | 105                   |
|                          | Prato     | <b>Massa</b> <sup>1</sup> salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes                                  | 468                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Maçã Starking                                                                                                | 69/97                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de brócolos                                                                                                 | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Atum</b> <sup>4</sup> com feijão-frade ( <b>atum</b> <sup>4</sup> , <b>ovo</b> <sup>3</sup> , feijão e batata) | 575                   |
|                          | Sobremesa | Clementina/ Banana                                                                                                | 81/143                |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Da horta                                                                                                          | 203                   |
|                          | Prato     | Frango no forno com legumes e arroz de legumes                                                                    | 443                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Pera                                                                                                         | 64/69                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Alpo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA I - DE 27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                                   | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                          | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Grão com espinafres                                                                      | 223                   |
|                          | Prato     | Jardineira de vaca                                                                       | 434                   |
|                          | Sobremesa | Maçã starking/Laranja                                                                    | 97/72                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de brócolos                                                                        | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Perca<sup>4</sup></b> estufada com molho de tomate, arroz de feijão e legumes cozidos | 485                   |
|                          | Sobremesa | Banana/Kiwi                                                                              | 143/64                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Abóbora com curgete                                                                      | 93                    |
|                          | Prato     | Perna de peru no forno simples com <b>puré de batata<sup>7,12</sup></b> e legumes        | 539                   |
|                          | Sobremesa | Maçã golden/Pera                                                                         | 97/69                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de legumes                                                                         | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Massada de peixe (bacalhau fresco)<sup>1,4</sup></b> e legumes cozidos                | 357                   |
|                          | Sobremesa | Banana/ Clementina                                                                       | 143/81                |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Juliana                                                                                  | 93                    |
|                          | Prato     | Frango assado com arroz branco e legumes salteados                                       | 536                   |
|                          | Sobremesa | Pera / Kiwi                                                                              | 64/69                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA II- DE 03 A 07 DE NOVEMBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                              | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                     | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de feijão                                                                     | 196                   |
|                          | Prato     | Peru salteado com legumes e <b>esparguete</b> <sup>1</sup>                          | 533                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/ Maçã starking                                                              | 72/97                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Sopa de feijão-verde                                                                | 98                    |
|                          | Prato     | Arroz de <b>atum</b> <sup>4</sup> e legumes dourado no forno                        | 316                   |
|                          | Sobremesa | Maçã golden/Banana                                                                  | 97/143                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de cenoura com coentros                                                       | 88                    |
|                          | Prato     | <b>Tagliatelle</b> <sup>1</sup> com estufado de carne de porco, grão e cenoura      | 358                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Kiwi                                                                           | 64/69                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Da horta                                                                            | 203                   |
|                          | Prato     | <b>Filetes de pescada</b> <sup>4</sup> com azeite e alho no forno, batata e legumes | 319                   |
|                          | Sobremesa | Maçã starking/ clementina                                                           | 98/81                 |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de legumes                                                                    | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Macarronete</b> <sup>1</sup> com frango, curgete e cenoura                       | 348                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Maçã golden                                                                 | 72/97                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA III - DE 10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                                | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                       | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de legumes                                                                      | 103                   |
|                          | Prato     | Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos <sup>12</sup>                       | 337                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Maçã golden                                                                      | 69/97                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Juliana                                                                               | 93                    |
|                          | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>                                                 | 353                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Banana                                                                           | 69/143                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de cenoura com coentros                                                         | 88                    |
|                          | Prato     | Empadão de legumes e frango <sup>7,12</sup>                                           | 518                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Maçã starking                                                                    | 69/97                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Minestrone                                                                            | 105                   |
|                          | Prato     | Esparguete <sup>1</sup> salteado (ao azeite e alho) com salmão <sup>4</sup> e cenoura | 578                   |
|                          | Sobremesa | Clementina/Banana                                                                     | 81/143                |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de ervilhas                                                                     | 114                   |
|                          | Prato     | Arroz de peru no forno, e legumes                                                     | 485                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Maçã starking                                                                 | 72/97                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparguete, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA IV - DE 17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025**

| DIA                      | PRATO     | ALMOÇO                                                                                                            | VALOR CALÓRICO (KCAL) |
|--------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                          |           |                                                                                                                   | CRECHE E PRÉ-ESCOLAR  |
| 2. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de abóbora e coentros                                                                                       | 98                    |
|                          | Prato     | Peito de frango assado no forno, <b>esparguete</b> <sup>1</sup> com cenoura e ervilhas                            | 400                   |
|                          | Sobremesa | Laranja/Kiwi                                                                                                      | 72/64                 |
| 3. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Grão com espinafres                                                                                               | 223                   |
|                          | Prato     | Arroz de <b>peixe</b> <sup>4</sup> malandrinho                                                                    | 378                   |
|                          | Sobremesa | Banana/Maçã golden                                                                                                | 143/97                |
| 4. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Minestrone                                                                                                        | 105                   |
|                          | Prato     | <b>Massa</b> <sup>1</sup> salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes                                  | 468                   |
|                          | Sobremesa | Pera/Maçã Starking                                                                                                | 69/97                 |
| 5. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Creme de brócolos                                                                                                 | 103                   |
|                          | Prato     | <b>Atum</b> <sup>4</sup> com feijão-frade ( <b>atum</b> <sup>4</sup> , <b>ovo</b> <sup>3</sup> , feijão e batata) | 575                   |
|                          | Sobremesa | Clementina/ Banana                                                                                                | 81/143                |
| 6. <sup>a</sup><br>FEIRA | Sopa      | Da horta                                                                                                          | 203                   |
|                          | Prato     | Frango no forno com legumes e arroz de legumes                                                                    | 443                   |
|                          | Sobremesa | Kiwi/Pera                                                                                                         | 64/69                 |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS **56/59**

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.