Ementa de 6 a 10 de Outubro de 2025

41ª Semana

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	6	7	8	9	10
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz
Sopa	Creme de brócolos	Creme de grão de bico	Creme de couve-flor	Creme de espinafres e hortelã	Creme de abóbora e coentros
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Massa Carbonara 1 3 6 7, (pode conter 10)	Filetes de pescada no forno com batata à padeiro 4	Bolonhesa de carne (cenoura) com esparguete 1, (pode conter 6, 10)	Tilápia à Bulhão Pato com arroz 4	Frango assado no forno com fusili tricolor 1 (pode conter) 6, 10
Salada (3 variedades diariamente)	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. Opções para saladas: Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) Opções para legumes cozidos/salteados: Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cerelac Natureza 1 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal	Cerelac –40%1 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche (2 anos)	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Pré-Escolar e 1º Ciclo	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido de aroma 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido 7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido de aroma 7 Paposseco1 com creme vegetal
Reforço da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Ementa de 13 a 17 de Outubro de 2025

As refeições desta Instituição são confecionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

42ª Semana					
Refeições	**Segunda-feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**
Dia	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz
Sopa	Creme de batata doce	Creme de ervilhas e coentros	Sopa juliana	Creme de beterraba	Creme de alho-francês
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Gratinado de pescada (com molho de couve-flor) 1,4,7	Perú estufado com legumes e massa penne 1, 9, pode conter 3, 6, 10	Peixe cozido com batata, cenoura e brócolos 4	Arroz de frango no forno	Legumes à brás 3, 4, 9; vest 1, 6, 7, 10
Salada (3 variedades diariamente)	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. Opções para saladas: Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) Opções para legumes cozidos/salteados: Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Maçã assada	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cerelac Natureza 1 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal	Cerelac –40%1 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche (2 anos)	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Pré-Escolar e 1º Ciclo	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido de aroma 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido 7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido de aroma 7 Paposseco1 com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Ementa de 20 a 24 de outubro de 2025

43ª Semana

Refeições	**Segunda-feira**	**Terça-feira**	**Quarta-feira**	**Quinta-feira**	**Sexta-feira**

As refeições desta Instituição são confecionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

Dia	20	21	22	23	24
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz
Sopa	Creme de repolho	Creme de lentilhas e hortelã	Creme de cenoura	Creme de espinafres	Creme de beringela
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Chili de feijão vermelho e carne picada (tomate, pimento) com arroz branco vest. 6,12,13	Salada de Bacalhau com batata e grão 4 vest. 6,12,13	Frango no forno com massinha 1, pode conter 3, 6, 10	Medalhões de pescada no forno com arroz e molho de espinafres 1,4,7	Frango com cenoura e esparguete 1, pode conter 6, 10
Salada (3 variedades diariamente)	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. Opções para saladas: Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) Opções para legumes cozidos/salteados: Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cerelac Natureza 1 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal	Cerelac –40%1 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche (2 anos)	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde * Pré-Escolar e 1º Ciclo	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido de aroma 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido 7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 6 7	Iogurte sólido de aroma 7 Paposseco1 com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As refeições desta Instituição são confecionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos

Ementa de 27 a 31 de outubro de 2025

44ª Semana

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	27	28	29	30	31
Reforço da Manhã	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz	Fruta da época + Bolachas de Água e Sal 3 5 7 8 11 12 (pode conter vestígios) /arroz
Sopa	Creme de brócolos e coentros	Creme de couve-flor e espinafres	Creme de agrião	Creme de feijão vermelho	Creme de alface
Prato Creche, Pré-Escolar e 1º Ciclo	Tilápia no forno com batata temperada 4	Bife de frango grelhado com arroz de coentros	Massa de atum no forno com macedónia 1,4 pode conter 3, 6,10	Tirinhas de perú estufadas (beringela) com arroz branco	Pescada no forno com batata, grão e abóbora 4
Salada (3 variedades diariamente)	Deve-se variar entre hortícolas crus e cozinhados ao longo da semana. No prato da creche, deve estar sempre presente pelo menos um hortícola. Opções para saladas: Tomate, alface, pepino, cenoura ralada, milho, couve roxa, beterraba, couve ripada, (cebola como tempero) Opções para legumes cozidos/salteados: Brócolos, cenoura, couve-flor, feijão verde, beringela, macedónia, pimento, couves, alho-francês, beterraba				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cerelac Natureza 1 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal	Cerelac –40%1 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Creche (2 anos)	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido natural 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 7 pode conter vestígios 6,7	Iogurte sólido natural 7 Paposseco1 com creme vegetal
Lanche da Tarde Pré-Escolar e 1º Ciclo	Leite simples 7 Paposseco1 com creme vegetal	Iogurte sólido de aroma 7 Pão de centeio com creme vegetal e queijo 1 7	Iogurte líquido 7 Paposseco1 com creme vegetal	Leite simples 7 Pão de centeio com creme vegetal e fiambre1 7 pode conter vestígios 6,7	Iogurte sólido de aroma 7 Paposseco1 com creme vegetal
Reforço da Tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

As refeições desta Instituição são confecionadas no colégio diariamente com produtos frescos, seguindo as normas do H.A.C.C.P. Quando devidamente justificadas por prescrição médica ou por motivos religiosos, podem ser servidas ementas alternativas.

Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Alergénios (Anexo II do Regulamento nº1169/2011 de 25 de outubro): (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Pescado; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoços; (14) Moluscos