

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Creme de Cenoura e Alho Francês Salada de arroz com atum, ovo e brócolos Salada de alface e Tomate Banana/Pera/Maçã	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve-roxa e feijão branco Bife de Peru estufado com cenoura, coentros, feijão- verde, couve-flor e Esparguete Salada de cenoura Laranja/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve branca Filetes de salmão à posta no forno, arroz de grão-de-bico e alho-francês Salada de tomate e pepino Bolo de cenoura/Pera/Uvas	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde Massa de cotovelinhos, com cubos de porco, frango e couve coração Salada de Alface e cenoura Pera/ Tangerina/ Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Juliana (repolho e couve tronchuda) Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, salsa, louro, pimento, cebola, alho, ovo e azeitona) Salada de pepino, alface e cebola Quivi/Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



Ementa

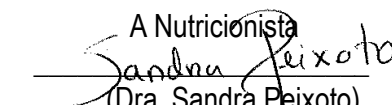
Semana de 14 a 18 de Setembro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Macedónia de Legumes (ervilhas, curgete e nabo) Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca, molho de tomate, cebola) Salada de agrião, tomate e cenoura Maçã/ Pera/ Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Feijão Filete de salmão à posta no forno c/cotovelinhos salteados com ervilhas, brócolos e feijão-verde Salada de pepino Tangerina/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de feijão-vermelho c/couve portuguesa e louro Frango Assado com massa fusilli, couve lombarda, cenoura e tomate Gelatina de morango/Laranja/Maçã	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Penca Lombinho de Pescada (à posta) estufados com massa, feijão vermelho, alho-francês e couve-flor Salada de alface Pera/Uva/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve-roxa Rancho de carnes (porco e frango), grão-de-bico, cenoura, couve-coração e feijão-verde Uva/Maçã/Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



EMENTA

Semana de 21 a 25 de Setembro de 2026

		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Alho Francês Almôndegas de aves, massa espiral com tomate e cebola Salada de Alface, pepino e cenoura Maçã/Pera/Uvas	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa Couve portuguesa e lentilhas Tranches de Bacalhau fresco (a posta) no forno com limão, arroz de pimentos, grão de bico e couve flor. Salada de tomate Mousse de chocolate/ Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e cebolinho Bife de Perú estufado com alho-francês, couve lombarda e massa macarrão Salada de alface Uvas/Maçã/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de feijão-verde Salada de batata com atum, ovo, ervilhas e brócolos Salada de tomate, pepino e cenoura Laranja/Pera/Quivi	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Couve-galega Rojões de porco, com castanhas, arroz de lentilhas, beringela e couve-flor. Salada de cebola e alface Pera/Maçã/Banana	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N



		ALMOÇO	Dicas de Nutrição
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Nabo Fêveras de porco de tomatada c/ esparguete de brócolos Salada de Alface e Cenoura Banana/Pera/Laranja	AQUI ESTÃO REPRESENTADAS AS PORÇÕES DIÁRIAS RECOMENDADAS E EQUIVALENTES ENTRE OS ALIMENTOS. O NÚMERO MENOR DAS PORÇÕES É DESTINADO A CRIANÇAS (DE 1 AOS 3 ANOS) E O NÚMERO MAIOR A HOMENS ATIVOS E RAPAZES ADOLESCENTES. A RESTANTE POPULAÇÃO DEVE ORIENTAR-SE PELOS VALORES INTERMÉDIOS.
T	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Abóbora e couve lombarda Bacalhau à espanhola (bacalhau, batata, cebola, pimento) couve branca, cebola, ervilhas e feijão-verde cozidos Uvas/ Maçã/ Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de Espinafres e feijão branco Perninha de frango assada com limão, tomilho, curgete e massa espiral Salada de pepino e alface Maçã/Banana/Pera	
Q	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de cenoura em juliana Lombinho de pescada à posta no forno com salsa, batata, cebola, couve-roxa e beterraba Salada de tomate logurte/Laranja/Maçã	
S	SOPA ATL/INFANTÁRIO GERAL LIGEIRA SOBREMESA	Sopa de abóbora Jardineira de carnes (cubos de carne de frango e porco), grão-de-bico, couve lombarda, couve-coração e feijão-verde Salada de rúcula Tangerina/Uvas/ Pera	

Observações:

Ementa sujeita a alterações.

Os pratos são acompanhados de saladas ou legumes.

A Nutricionista

Sandra Peixoto
(Dra. Sandra Peixoto)
C. P. 0934N

CEREAIS E DERIVADOS, TUBÉRCULOS								
								
		1 FATIA 70g	1 UNIDADE 50g	2 MÃOS 35g	1 E 1/2 UNIDADE 125g	1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO	1 MÃO - 35g CRU 110g COZINHADO	6 UNIDADES 35g