



SEGUNDA-FEIRA 01 DE SETEMBRO Alergénios Pode conter					
SEGUNDA	FEIRA UT DE SETEMBRO	Contém	vestígios		
Sopa	SOPA DE ALFACE			ANO LETIVO	
Prato	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO			2025/2026	
Dieta	PERNAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM ARROZ BRANCO				
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌				
Sobremesa	BANANA				
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7			
TERÇA-FEI	RA 02 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	1500	
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES				
Prato	SALADA RUSSA DE ATUM	4		HUMMM!	
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		SABOROSA E VARCADA É EXTREMAMENTE EMPORTANTE PARA O EXISCEMENTO.	
Salada	SIM ☐ NÃO ✓			W 160	
Sobremesa	MELANCIA				
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA C/DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7			
QUARTA-FI	EIRA 03 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios		
Sopa	CREME DE CENOURA				
Prato	ROLO DE CARNE COM MASSA	1,3,6,7,12		Uma alimentação	
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM MASSA	1		Uma alimentação colorida, saborosa e	
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			colorida, saborosa e	
Sobremesa	MAÇA				
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7		variada é	
QUINTA-FE	IRA 04 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	variada é extremamente importante para o crescimento	
Sopa	SOPA DE BRÓCULOS			extremamente	
Prato	FILETES DE PESCADA À GOMES DE SÁ COM LEGUMES	3,4		. ++	
Dieta	FILETES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		importante para o	
Salada	SIM ☐ NÃO ✓				
Sobremesa	NECTARINA			crescimento	
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7			
SEXTA-FEII	RA 05 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios		
Sopa	SOPA JULIANA				
Prato	PERNA DE PERU ASSADA COM ARROZ DE CENOURA				
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM ARROZ DE CENOURA				
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌				
Sobremesa	UVAS				
Lanche	IOGURTE DE AROMAS + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12			
	: Access; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) S				
Elaborado por:	Patrícia Abreu (2017N)	Not	a: A ementa est	á sujeita a alterações por razões operacionais	





SEGUNDA-I	FEIRA 08 DE SETEMBRO	Aler Contém	JONIOS Pode conter vestígios	
Sopa	SOPA DE FEIJÃO-VERDE		Tooligioo	ANO LETIVO
Prato	BACALHAU À BRÁS	3,4		2025/2026
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA	4		2020/2020
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			
Sobremesa	AMEIXA			
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12		
TERÇA-FEII	RA 09 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	W
Sopa	CALDO VERDE			
Prato	FRANGO DE FRICASSÉ COM ARROZ BRANCO E LEGUMES	3,7		
Dieta	FRANGO ESTUFADO SIMPLES COM ARROZ BRANCO E LEGUMES			UMA ALIMINTAÇÃO COLORIDA.
Salada	SIM ☐ NÃO ✓			IMPORTANTE PARA O CRESCIMENTO.
Sobremesa	MELOA			* * * * *
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
QUARTA-FE	EIRA 10 DE SETEMBRO	Alerg Contém	génios Pode conter	
Sopa	SOPA DE FEIJÃO ENCARNADO, CENOURA E ESPINAFRES	Conten	vestígios	
Prato	PERCA ASSADA COM BATATA COZIDA	4		
Dieta	PERCA COZIDA COM BATATA COZIDA	4		
Salada	SIM ✓ NÃO □	4		I Ima, alimentação
Sobremesa	BANANA			Minor received about
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7		calarida, caharaca, e.
QUINTA-FE	IRA 11 DE SETEMBRO		génios Pode conter vestígios	Uma alimentação colorida, saborosa e variada é extremamente importante para o crescimento
Sopa	CREME DE LEGUMES COM COENTROS		vestigios	variada é
Prato	BIFANAS DE CEBOLADA COM ARROZ DE ERVILHAS			
Dieta	BIFANAS GRELHADAS COM ARROZ DE ERVILHAS			extremamente
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			
Sobremesa	PÊSSEGO			importante para o
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7		
SEXTA-FEII	RA 12 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	crescimento
Sopa	SOPA DE NABIÇAS			
Prato	EMPADÃO DE PESCADA COM LEGUMES	3,4,7		
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES			
Salada	SIM ☐ NÃO ✓			
Sobremesa	GELADO DE LEITE ou BANANA	7		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
	áceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (1			á sujeita a alterações por razões operacionais
Elaborado por:	Patrícia Abreu (2017N)	NOTE	a. A ementa esta	a sujeita a aiterações por razões operacionais





SEGUNDA-	FEIRA 15 DE SETEMBRO	`	génios Pode conter	
GEGGRIDA		Contém	vestígios	
Sopa	SOPA DE ALHO FRANCÊS			ANO LETIVO
Prato	HAMBÚRGUER DE PERU DE CEBOLADA COM MASSA	1		2025/2026
Dieta	HAMBÚRGUER DE PERU GRELHADO COM MASSA	1		
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			
Sobremesa	BANANA			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM DOCE (sem adição de açucar)	1,7		
TERÇA-FEI	RA 16 DE SETEMBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	* O O
Sopa	SOPA JULIANA			
Prato	LOMBOS DE PESCADA DE COENTRADA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		HUMMM!
Dieta	LOMBOS DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		SABORDIA I VARIADA É EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARA O CRESCEMENTO.
Salada	SIM ☐ NÃO ✓			W 160
Sobremesa	MELÃO			
Lanche	LEITE MEIO GORDO + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
QUARTA-FI	EIRA 17 DE SETEMBRO	,	génios Pode conter	
_		Contém	vestíglos	
Sopa	SOPA DE ESPINAFRES			11
Prato	ESCALOPES DE VITELA COM ARROZ BRANCO			Uma alimentação
Dieta	ESCALOPES DE VITELA GRELHADOS COM ARROZ BRANCO			Uma alimentação colorida, saborosa e
Salada	SIM NÃO			colorida, saborosa e
Sobremesa	MAÇÃ			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12	génios	variada é
QUINTA-FE	IRA 18 DE SETEMBRO	Contém	Pode conter vestígios	variada é extremamente importante para o crescimento
Sopa	SOPA DE GRÃO, CENOURA E COUVE-PORTUGUESA			extremamente
Prato	MASSADA DE ATUM COM LEGUMES	1,4		++
Dieta	MASSADA SIMPLES DE ATUM COM LEGUMES	1,4		importante para o
Salada	SIM ☐ NÃO ✓			
Sobremesa	NECTARINA			crescimento
Lanche	LEITE MEIO GORDO + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
SEXTA-FEII	RA 19 DE SETEMBRO		génios Pode conter vestígios	
Sopa	CREME DE ABÓBORA E HORTELÃ			
Prato	BIFE DE FRANGO ESTUFADO COM PURÉ DE BATATA	7		
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM PURÉ DE BATATA	7		
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			
Sobremesa	AMEIXA			
Lanche	SUMO 100% DE FRUTA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7		
	áceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12) S			4 a. ilaita a altauaa 2 aa aa 2
Elaborado por:	Patrícia Abreu (2017N)	Nota	a: A ementa est	á sujeita a alterações por razões operacionais





CECUNDA I				
SEGUNDA-I	FEIRA 22 DE SETEMBRO	Contém	Pode conter vestiglos	
Sopa	SOPA DE COUVE LOMBARDA			ANO LETIVO
Prato	PASTÉIS DE BACALHAU COM ARROZ DE TOMATE	1,3,4,12		2025/2026
Dieta	BACALHAU COZIDO COM BATATA COZIDA			
Salada	SIM 🗸 NÃO 🗌			
Sobremesa	AMEIXA			
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12		
TERÇA-FEII	RA 23 DE SETEMBRO	Contém	génios Pode conter vestígios	* O O
Sopa	CREME DE LEGUMES			
Prato	LOMBO DE PORCO ASSADO COM MASSA E LEGUMES	1		HUMMM!
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA E LEGUMES	1		SANDEDIA E VARIADA É EXTREMAMENTE IMPORTANTE PARA O EXECUMENTO:
Salada	SIM 🗌 NÃO 🗸			W . 16
Sobremesa	MELOA			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		-
QUARTA-FE	EIRA 24 DE SETEMBRO	Contém	génios Pode conter vestígios	
Sopa	SOPA DE AGRIÃO			
Prato	SALADA RUSSA DE PESCADA	4		Uma alimentação
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES			Uma alimentação colorida, saborosa e
Salada	SIM NÃO 🗸			colorida, saborosa e
Sobremesa	BANANA			
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MARMELADA	1,7		variada é
QUINTA-FE	IRA 25 DE SETEMBRO	Contém	génios Pode conter vestígios	variada é extremamente importante para o crescimento
Sopa	SOPA PRIMAVERA			garanamana
Prato	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS COM MASSA	1		
Dieta	COXAS DE FRANGO ESTUFADAS SIMPLES COM MASSA	1		importante para o
Salada	SIM 🗸 NÃO 🗌			-
Sobremesa	PÊSSEGO			crescimento
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO	1,7		
SEXTA-FEII	RA 26 DE SETEMBRO	Contém	génios Pode conter vestígios	
Sopa	SOPA DE FEIJÃO BRANCO E NABIÇAS			
Prato	ARROZ DE PEIXE	4		
Dieta	ARROZ SIMPLES DE PEIXE	4		
Salada	SIM 🗸 NÃO 🗌			
Sobremesa	GELADO DE LEITE ou BANANA	7		
Lanche	LEITE MEIO GORDO SIMPLES + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
	áceos; (3) Ovos; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de Sésamo; (12)			4 cuicita a altoraçãos por recensor en estados
Elaborado por:	Patrícia Abreu (2017N)	NOT	a. A ementa est	á sujeita a alterações por razões operacionais





SEGUNDA-	FEIRA 29 DE SETEMBRO	Contém	Pode conter	
Sopa	SOPA DE GRELOS		vestígios	ANO LETIVO
Prato	CUBOS DE PERU ESTUFADOS COM MASSA			2025/2026
Dieta	BIFE DE PERU GRELHADO COM MASSA			2023/2020
Salada	SIM ✓ NÃO □			
Sobremesa	BANANA			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
TERÇA-FEI	RA 30 DE SETEMBRO		génios Pode conter vestígios	100
Sopa	SOPA DE GRÃO E ESPINAFRES			
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA DE CEBOLADA C/BATATA COZIDA E LEGUMES	4		HUMMM!
Dieta	MEDALHÕES DE PESCADA COZIDOS COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		SABOROSA E VARIADA É EXTRIMAMENTE LIMPORTANTE PARA O CRESCEMENTO.
Salada	SIM ☐ NÃO ☑			V 160
Sobremesa	MELANCIA			
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA C/DOCE (SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR)	1,7		
QUARTA-FI	EIRA 01 DE OUTUBRO	`	génios Pode conter	
	•	Contém	vestígios	
Sopa	CREME DE CENOURA			I lima alimentara
Prato	EMPADÃO DE CARNE COM ARROZ BRANCO	3		Uma alimentação colorida, saborosa e
Dieta	HAMBÚRGUER MISTO GRELHADO COM ARROZ BRANCO			
Salada	SIM NÃO			colorida, saborosa e
Sobremesa	MAÇÃ IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM QUEIJO			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PAO DE MISTORA COM QUEIJO	1,7	génios	variada é
QUINTA-FE	IRA 02 DE OUTUBRO	Contém	Pode conter	
Sopa	SOPA JULIANA		Tooligioo	extremamente
Prato	SALADA DE ATUM COM FEIJÃO FRADE, OVO E LEGUMES	3,4		
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA E LEGUMES	4		importante para o
Salada	SIM ☐ NÃO ☑			variada é extremamente importante para o crescimento
Sobremesa	NECTARINA			crescimento
Lanche	LEITE MEIO-GORDO SIMPLES + PÃO MISTURA COM MANTEIGA	1,7		
SEXTA-FEI	RA 03 DE OUTUBRO	Aler Contém	génios Pode conter vestígios	
Sopa	CANJA DE GALINHA COM MASSA	1		
Prato	FRANGO ASSADO COM MASSA	1		
Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	1		
Salada	SIM ✓ NÃO 🗌			
Sobremesa	UVAS			
Lanche	IOGURTE DE AROMA + PÃO DE MISTURA COM FIAMBRE	1,6,7,12		
Elaborado por:	Patrícia Abreu (2017N)	Nota	a: A ementa est	á sujeita a alterações por razões operacionais