

| Ementa mensal - janeiro de 2026 | |
|--|--|
| 1.ª semana - 05 a 09 | |
| Segunda-feira 05/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Cereais com leite |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas |
| Prato principal | Arroz à valenciana |
| Salada/Legumes | Cenoura, alface e milho |
| Sobremesa | Maçã/banana |
| Lanche | Iogurte e bolacha |
| Terça-feira 06/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Sandesh de queijo e leite achocolatado |
| Sopa | Crema de abóbora |
| Prato principal | Salada fria de atum e ovos |
| Salada | Cenoura, alface e tomate |
| Sobremesa | Gelatina |
| Lanche | Pão com manteiga e sumo |
| Quarta-feira 07/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Fruta e bolacha |
| Sopa | Sopa de feijão verde |
| Prato principal | Estrogonofe de carne com arroz branco |
| Sobremesa | Melancia/maçã |
| Lanche | Iogurte e fruta |
| Quinta-feira 08/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Flocos de aveia/iogurte |
| Sopa | Crema de cenoura |
| Prato principal | Arroz de legumes e filetes de peixe |
| Salada | Alface, cenoura e beterraba |
| Sobremesa | Pavê de bolacha e chocolate |
| Lanche | Pão com manteiga e leite achocolatado |
| Sexta-feira 09/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Sandesh de omelete e leite |
| Sopa | Sopa <i>juliana</i> |
| Prato principal | Frango assado no forno com batata corada |
| Salada | Alface, pepino e beterraba |
| Sobremesa | Laranja/ananas |
| Lanche | Merenda e sumo |

| Ementa mensal - janeiro de 2026 | |
|--|---------------------------------------|
| 2.ª semana - 12 a 16 | |
| Segunda-feira 12/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Cereais com leite |
| Sopa | Creme de vegetais |
| Prato principal | Frango grelhado com arroz de cenoura |
| Sobremesa | Fruta |
| Lanche | Pão com manteiga e leite achocolatado |
| Terça-feira 13/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Nestum/fruta |
| Sopa | Caldo verde |
| Prato principal | Arroz de atum |
| Legumes | Alface, cenoura e milho |
| Sobremesa | Musse de chocolate |
| Lanche | Pão com chouriço e sumo |
| Quarta-feira 14/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Torrada e leite |
| Sopa | Creme de espinafres |
| Prato principal | Esparguete à bolonhesa |
| Sobremesa | Fruta |
| Lanche | Ovos mexidos com pão e sumo |
| Quinta-feira 15/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Iogurte e bolacha |
| Sopa | Sopa de legumes |
| Prato principal | Peixe frito com arroz de feijão |
| Sobremesa | Gelatina com fruta |
| Lanche | Sandes de omelete e leite |
| Sexta-feira 16/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Salada de fruta |
| Sopa | Sopa de feijão |
| Prato principal | Salada César com frango |
| Sobremesa | Fruta |
| Lanche | Bolo e sumo |

| Ementa mensal - janeiro de 2026 | |
|--|---|
| 3.^a semana - 19 a 23 | |
| Segunda-feira 19/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Cereais com leite |
| Sopa | Sopa <i>juliana</i> |
| Prato principal | Almôndegas ao molho de tomate e esparguete |
| Sobremesa | Maçã |
| Lanche | Croissant com manteiga e sumo |
| Terça-feira 20/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Panqueca com nutela/fruta |
| Sopa | Sopa de legumes |
| Prato principal | Peixe grelhado, batata doce, feijão e molho frio |
| Sobremesa | Banana |
| Lanche | Merendinha de queijo e fiambre e sumo |
| Quarta-feira 21/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Iogurte e fruta |
| Sopa | Sopa primavera |
| Prato principal | Bife com arroz e batata corada |
| Sobremesa | Fruta |
| Lanche | Arroz doce |
| Quinta-feira 22/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Queque/salada de fruta e água |
| Sopa | Sopa de feijão verde e cenoura |
| Prato principal | Salada fria de atum e ovos |
| Salada | Alface, cenoura e milho |
| Sobremesa | Musse de chocolate |
| Lanche | Torrada e leite |
| Sexta-feira 23/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Fruta e bolacha |
| Sopa | Caldo verde |
| Prato principal | Febrá grelhada com molho de tomate e Funge/arroz de cenoura |
| Legumes | Kizaca |
| Sobremesa | Banana |
| Lanche | <i>Croissant</i> com queijo e leite |

| Ementa mensal - janeiro de 2026 | |
|--|---|
| 4.ª semana - 26 a 30 | |
| Segunda-feira 26/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Cereais com leite |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas |
| Prato principal | Lasanha |
| Salada/Legumes | Cenoura , alface e milho |
| Sobremesa | Creme de limão |
| Lanche | Pão com ovo mexido e sumo |
| Terça-feira 27/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Waffle com nutella e água |
| Sopa | Creme de vegetais |
| Prato principal | Arroz de frango |
| Salada | Milho, cenoura e alface |
| Sobremesa | Salada de fruta |
| Lanche | Arroz doce e água |
| Quarta-feira 28/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Torrada com manteiga e leite achocolatado |
| Sopa | Creme de cenoura |
| Prato principal | Arroz de Peixe |
| Salada | Alface, cenoura e beterraba |
| Sobremesa | Gelado |
| Lanche | Argolas e sumo |
| Quinta-feira 29/01/2026 | |
| Pequeno almoço | logurte e bolachas |
| Sopa | Sopa camponesa |
| Prato principal | Esparguete com frango |
| Sobremesa | Maçã |
| Lanche | Pão com marmelada/fruta e água |
| Sexta-feira 30/01/2026 | |
| Pequeno almoço | Nestum |
| Sopa | Caldo verde |
| Prato principal | Caril de frango |
| Sobremesa | Maçã |
| Lanche | Croissant e sumo |