

Ementa Geral - Setembro

| Dia | | Sopa | Prato | Dieta | Vegetariano | Acompanhamentos | Sobremesa |
|-----|-----|-----------------------------|--|--|---|---|----------------------------|
| 3 | 3ªF | Creme de cenoura | Fêveras estudadas com massa espiral | Fêveras de porco grelhadas com massa e legumes | | | Fruta da época |
| 4 | 4ªF | Sopa de brócolos | Barrinhas de pescada com arroz ervilhas | Red fish assado ao natural com arroz | | | Fruta da época |
| 5 | 5ªF | Creme de legumes | Massa com carne e legumes | Peru estudado ao natural | | | Fruta da época |
| 6 | 6ªF | Sopa de penca | Filetes de pescada panados no forno | Solha grelhada com arroz e legumes | | | Fruta da época |
| | | | | | | | |
| 9 | 2ªF | Sopa de cenoura e nabo | Hambúrguer de vitela com queijo e alface | Hambúrguer de vitela | Hambúrguer de espinafres | Batata frita / arroz / salada | Fruta da época |
| 10 | 3ªF | Caldo verde | Empadão de bacalhau | Badejo fresco no forno | Salada havaiana com massa fusilli, tomate, abacaxi e ovo ralado | Batata / brócolos | Gelatina/ Fruta |
| 11 | 4ªF | Creme de abóbora | Feijoada | Frango grelhado | Feijoada de legumes | Arroz / couve e cenoura | Fruta da época |
| 12 | 5ªF | Creme de ervilhas | Peru estufado com mel e alecrim | Peru estufado ao natural | Folhado de legumes | Espiral / cenoura e couve-flor | Fruta da época |
| 13 | 6ªF | Sopa de nabiças | Tiras de pota | Pescada cozida com batata e feijão-verde | Wrap de legumes com queijo | Batata / legumes | Leite creme / fruta |
| | | | | | | | |
| 16 | 2ªF | Creme de cenoura | Esparguete à bolonhesa | Carne de vaca estufada com legumes | Curgete recheada | Esparguete / legumes cozidos | Fruta da época |
| 17 | 3ªF | Sopa de feijão-verde | Peixe à Brás com alho-francês | Solha no forno | Legumes à Brás com alho francês | Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa | Gelatina/Fruta |
| 18 | 4ªF | Canja de galinha | Arroz de aves | Peru estufado simples | Quiche de legumes | Arroz / brócolos / alface / cenoura | Fruta da época |
| 19 | 5ªF | Sopa de alho-francês | Macarronete com carne e legumes | Perninhas de frango grelhadas | Rancho vegetariano | Macarronete com grão e legumes | Fruta da época |
| 20 | 6ªF | Sopa de couve coração | Arroz de atum com macedónia | Red fish no forno | Paella vegetariana com sultanas | Arroz / couve bruxelas | Mousse de chocolate /Fruta |
| | | | | | | | |
| 23 | 2ªF | Sopa de couve-flor | Empadão (arroz) com vitela | Peru corado | Quiche de milho e espinafres | Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate | Fruta da época |
| 24 | 3ªF | Creme de abóbora e coentros | Salada russa com salmão | Salmão assado no forno | Folhado de legumes com feijão | Batata / macedónia / salada de alface e tomate | Gelatina/Fruta |
| 25 | 4ªF | Sopa de espinafres | Carne de porco estufada com feijão preto | Bife de porco grelhado com limão | Batata recheada com legumes, queijo e cogumelos | Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate | Fruta da época |
| 26 | 5ªF | Creme de cenoura | Perninhas de frango estufadas | Perninhas de frango estufadas | Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais | Espirais com orégãos / couve-lombarda | Fruta da época |
| 27 | 6ªF | Sopa de feijão-verde | Barrinhas de pescada | Posta de badejo no forno | Omelete de salsa | Arroz de cenoura / brócolos | Aletria/Fruta |
| | | | | | | | |
| 30 | 2ªF | Sopa de espinafres | Esparguete à bolonhesa | Carne de vaca estufada com legumes | Curgete recheada | Esparguete/ legumes cozidos | Fruta da época |

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30. Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.