

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 2

De 07 a 11 de setembro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Feijão-verde	79	Grão com espinafres	114	Canja com massinhas ¹	123	Juliana	80	Creme de brócolos	79
Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} e esparguete ¹	213	Saladinha camponesa com pescada ⁴ (batata, cenoura, milho e feijão-verde)	265	Perna de peru estufada e esparguete ¹	445	Pastéis de bacalhau ^{3,4,7,12} e arroz de ervilhas	385	Carne de porco estufada com alecrim e massa espiral ¹	401
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Fruta cozida com canela	38/46	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Feijão-verde	Grão com espinafres	Canja com massinhas ¹	Juliana	Creme de brócolos
Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} e esparguete ¹	Saladinha camponesa com pescada ⁴ (batata, cenoura, milho e feijão-verde)	Perna de peru estufada e esparguete ¹	Pastéis de bacalhau ^{3,4,7,12} e arroz de ervilhas	Carne de porco estufada com alecrim e massa espiral ¹
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Fruta cozida com canela	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de abóbora com frango	Creme de couve-flor com pescada ⁴	Creme de curgete com peru	Creme de cenoura e abrótea ⁴	Creme de legumes ⁹ com frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 3

De 14 a 18 de setembro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Aveludado de brócolos	85	Curgete com cenoura ralada	81	Creme de lentilhas	94	Espinafres	86	Hortaliça	89
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	355	Carne de porco estufada aos cubinhos com cenoura, arroz branco e feijão preto estufado	486	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	328	Frango assado com oregãos e massa espiral ¹	406	Bacalhau fresco ⁴ no forno com tomate e batata corada	223
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Aveludado de brócolos	Curgete com cenoura ralada	Creme de lentilhas	Espinafres	Hortaliça
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	Carne de porco estufada aos cubinhos com cenoura, arroz branco e feijão preto estufado	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	Frango assado com orégãos e massa espiral ¹	Bacalhau fresco ⁴ no forno com tomate e batata corada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de legumes com abrótea ⁴	Creme de cenoura com peru	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de curgete com frango	Creme de couve-flor com bacalhau fresco ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 4

De 21 a 25 de setembro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de alho francês	87	Creme de abóbora e ervilhas	87	Brócolos	85	Creme de grão com cenoura ralada	102	Juliana	80
Prato	Rolo de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) e esparguete ¹	325	Filete de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	369	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	365	Arroz de pescada ⁴ com ervilhas e cenoura	319	Tirinhas de frango estufadas e massa macarronete ¹	214
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de alho francês	Creme de abóbora e ervilhas	Brócolos	Creme de grão com cenoura ralada	Juliana
Prato	Rolo de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) e esparguete ¹	Filete de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,12}	Arroz de pescada ⁴ com ervilhas e cenoura	Tirinhas de frango estufadas e massa macarronete ¹
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de curgete com frango	Creme de cenoura com filete de escamudo ⁴	Creme de abóbora com peru	Creme de couve-flor e pescada ⁴	Creme de legumes e frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo Semana 5

De 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Feijão-verde	79	Creme de cenoura	71	Creme de feijão com hortaliça	106	Canja com massinhas ¹	123	Grelas	92
Prato	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno e salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)	300	Arroz de carne de porco com rodelas de salsicha ^{6,7,10}	327	Bacalhau espiritual ^{1,4,7} (migas de bacalhau, batata e cenoura ralada)	287	Frango assado e massa espiral ¹	406	Pescada ⁴ cozida, batata, feijão verde e ovo ³ cozido	331
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Pudim ^{3,7}	38/84	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Feijão-verde	Creme de cenoura	Creme de feijão com hortaliça	Canja com massinhas ¹	Grelas
Prato	Tesourinhos de peixe ^{1,4} no forno e salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho)	Arroz de carne de porco com rodelas de salsicha ^{6,7,10}	Bacalhau espiritual ^{1,4,7} (migas de bacalhau, batata e cenoura ralada)	Frango assado e massa espiral ¹	Pescada ⁴ cozida, batata, feijão verde e ovo ³ cozido
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de couve-flor com peru	Creme de curgete com abrótea ⁴	Creme de cenoura com frango	Creme de legumes com pescada ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 6

De 05 a 09 de outubro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Alho francês	87	Juliana	80	Creme de abóbora e espinafres	83	Creme de ervilhas	80	Couve-flor	94
Prato	Almôndegas de carne ^{1,6,12} estufadas com molho de cenoura e esparguete ¹	294	Abrótea ⁴ assada no forno e saladinha de feijão-frade (feijão-frade, batata, cubinhos de cenoura)	307	Peru estufado lascado e massa cotovelinhos ¹	411	Rissóis de pescada ^{1,2,4,6,7} e arroz de tomate	452	Massa espiral tricolor gratinada com carne picada, legumes e orégãos (massa espiral ¹ , carne picada mista ^{1,6,12} , cogumelos ¹² , milho e cenoura ralada)	336
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Alho francês	Juliana	Creme de abóbora e espinafres	Creme de ervilhas	Couve-flor
Prato	Almôndegas de carne ^{1,6,12} estufadas com molho de cenoura e esparguete ¹	Abrótea ⁴ assada no forno e saladinha de feijão-frade (feijão-frade, batata, cubinhos de cenoura)	Peru estufado lascado e massa cotovelinhos ¹	Rissóis de pescada ^{1,2,4,6,7} e arroz de tomate	Massa espiral tricolor gratinada com carne picada, legumes e orégãos (massa espiral ¹ , carne picada mista ^{1,6,12} , cogumelos ¹² , milho e cenoura ralada)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de legumes com frango	Creme de cenoura com abrótea ⁴	Creme de abóbora com peru	Creme de curgete com pescada ⁴	Creme de couve-flor com frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 7

De 12 a 16 de outubro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Creme de legumes	91	Brócolos	85	Creme de lentilhas	94	Feijão-verde	79	Canja com massinhas ¹	123
Prato	Empadão de atum ⁴ no forno (arroz)	401	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete ¹	366	Salmão ⁴ no forno lascado, gomos de batata e tronquinhos de brócolos assados	356	Cubinhos de carne de estufados com alho francês e massa macarronete ¹	374	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura, feijão-verde e ovo ³ cozido ralado	326
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de legumes	Brócolos	Creme de lentilhas	Feijão-verde	Canja com massinhas ¹
Prato	Empadão de atum ⁴ no forno (arroz)	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete ¹	Salmão ⁴ no forno lascado, gomos de batata e tronquinhos de brócolos assados	Cubinhos de carne de estufados com alho-francês e massa macarronete ¹	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura, feijão-verde e ovo ³ cozido ralado
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de curgete com pescada ⁴	Creme de cenoura com frango	Creme de abóbora com abrótea ⁴	Creme de couve-flor com peru	Creme de legumes com pescada ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 8

De 19 a 23 de outubro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Grelós	92	Purê de alho francês	87	Hortaliça	89	Feijão com lombardo	106	Curgete com cenoura ralada	81
Prato	Carne de vaca picada ^{1,6,12} estufada com milho e cenoura aos cubinhos e esparguete ¹	337	Lombos de pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	385	Perna de peru assada no forno lascada e massa espiral tricolor ¹	411	Abrótea ⁴ cozida, batata, cenoura, milho e ervilhas cozidas	268	Lombo de porco assado com molho de cenoura e arroz de açafrão	373
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Pudim ^{3,7}	38/84	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Grelós	Purê de alho francês	Hortaliça	Feijão com lombardo	Curgete com cenoura ralada
Prato	Carne de vaca picada ^{1,6,12} estufada com milho e cenoura aos cubinhos e esparguete ¹	Lombos de pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	Perna de peru assada no forno lascada e massa espiral tricolor ¹	Abrótea ⁴ cozida, batata, cenoura, milho e ervilhas cozidas	Lombo de porco assado com molho de cenoura e arroz de açafrão
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Sopa	Creme de abóbora com frango	Creme de couve-flor com pescada ⁴	Creme de curgete com peru	Creme de cenoura com abrótea ⁴	Creme de legumes com frango
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

De 26 a 30 de outubro 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Espinafres	86	Alho francês	87	Abóbora e massinhas ¹	93	Creme de cenoura	71	Feijão com lombardo	89
Prato	Filetes de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	276	Carne de vaca picada com espiral ¹	308	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura e ervilhas cozidas com ovo ³ ralado	362	Perna de frango assada e arroz de cenoura	364	Massinha cotovelinhos ¹ com bacalhau fresco ⁴ , cenoura e coentros	246
Sobremesa	Fruta da época	38	Fruta da época	38	Fruta da época / Gelatina	38/60	Fruta da época	38	Fruta da época	38
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	289/245/242	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	270	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	289/245/247

Ementa Creche

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Espinafres	Alho francês	Abóbora e massinhas ¹	Creme de cenoura	Feijão com lombardo
Sopa	Filetes de escamudo ⁴ no forno com molho de cenoura e puré de batata ⁷	Carne de vaca picada com espiral ¹	Pescada ⁴ cozida, batata, cenoura e ervilhas cozidas com ovo ralado ³	Perna de frango assada e arroz de cenoura	Massinha cotovelinhos ¹ com bacalhau fresco ⁴ cenoura e coentros
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou marmelada e copo de leite ⁷	Fruta, iogurte ⁷ e meio pão ¹ com manteiga ⁷	Pão ¹ com manteiga ⁷ ou fiambre ⁶ ou queijo ⁷ e copo de leite ⁷

Ementa Berçário

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Meio da manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Prato	Creme de curgete com filete de peixe escamudo ⁴	Creme de cenoura com peru	Creme de abóbora com pescada ⁴	Creme de couve-flor e frango	Creme de legumes e bacalhau fresco ⁴
Sobremesa	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida	Fruta cozida
Lanche	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta	Papa láctea ^{1,7}	iogurte ⁷ e fruta

Nota 1: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Nota 2: Diariamente serão disponibilizados legumes/salada para acompanhamento do prato

Nota 3: Para o berçário o fornecimento dos legumes, da carne e do peixe será efetuado de acordo com a introdução alimentar definida