UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 2

De 02 a 06 de novembro 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 3

De 09 a 13 de novembro 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 4

De 16 a 20 de novembro 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 5

De 23 a 27 de novembro 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	Grelos	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]	Grelos
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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 6

De 30 de novembro a 04 de dezembro 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 7

De 07 a 11 de dezembro 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 8

De 14 a 18 de dezembro de 2026

	2ª Feira	KCAL	3ª Feira	KCAL	4ª Feira	KCAL	5ª Feira	KCAL	6ª Feira	KCAL
Sopa	Grelos	92	Puré 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	Grelos	Puré 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 alergéneos: 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

UNISELF, SA

Queen Elizabeth`s School

Ementa Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana 1

De 21 a 25 de dezembro 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 alergéneos: 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