

EMENTA GERAL: 3 a 7 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Nabiças	Alface	Couve-coração	Feijão-branco com grelos	Canja de frango com massinhas (1,3)
	GERAL	Salmão no forno com arroz de tomate e salada mista (1,2,3,4,7,9,10,12)	Carne de vaca estufada à primavera com massa (1,3,6,10)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface	Red-fish no forno com batata e cenoura cozidas (4)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Salada de Fruta	Fruta da época	Fruta da época

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

EMENTA GERAL: 10 a 14 de agosto de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Cenoura com ervilhas	Creme de <i>courgette</i>	Juliana de legumes
	GERAL	Frango estufado simples com massa, cenoura e lombardo cozido (1,3,6,10)	Salada quente de bacalhau (batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor) (4)	Arroz de pato simples com salada mista (12)	Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Perna de frango assada com batata frita e salada mista (12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,3,7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Para qualquer esclarecimento ou dúvida acerca da ementa ou alergénios contactar a equipa de nutrição

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)