

## EMENTA GERAL: De 6 a 10 de julho de 2026

|        |           | 2ª FEIRA                                            | 3ª FEIRA                                                                                       | 4ª FEIRA                                                   | 5ª FEIRA                                                                 | 6ª FEIRA                                           |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Creche | SOPA      | Creme de brócolos                                   | Canja (1,3,6,10)                                                                               | Minestrone                                                 | Creme de legumes com couve-flor                                          | Feijão com nabiças                                 |
|        | GERAL     | Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4) | Perna de frango no forno simples com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,6,10,12) | Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4) | Bife de peru grelhado com arroz de coentros e salada de alface e cenoura | Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4) |
|        | SOBREMESA | Fruta da Época                                      | Fruta da Época                                                                                 | Fruta da Época                                             | Fruta da Época                                                           | Fruta da Época                                     |

**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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)

|        |           | 2 <sup>a</sup> FEIRA                                                      | 3 <sup>a</sup> FEIRA                             | 4 <sup>a</sup> FEIRA                                           | 5 <sup>a</sup> FEIRA                               | 6 <sup>a</sup> FEIRA                                               |
|--------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| Creche | SOPA      | Couve-flor                                                                | Caldo verde                                      | Feijão-verde                                                  | Juliana de legumes                                 | Creme de brócolos                                                 |
|        | GERAL     | Bifes de peru grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3,6,10) | Abr  tea cozida com batata e legumes cozidos (4) | Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura | Red-fish no forno com batata e legumes cozidos (4) | Vitela estufada simples com cenoura e ervilhas e arroz branco (12) |
|        | SOBREMESA | Fruta da época                                                           | Fruta da época                                  | Fruta da época                                                | Fruta da época                                    | Fruta da época                                                    |

**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 Tremoço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS:** Carolina Leitão (5026NE)

|        |           | 2 <sup>a</sup> FEIRA                         | 3 <sup>a</sup> FEIRA                                                             | 4 <sup>a</sup> FEIRA                                              | 5 <sup>a</sup> FEIRA                                 | 6 <sup>a</sup> FEIRA                                     |
|--------|-----------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Creche | SOPA      | Macedonia                                    | Lombardo com feijão-manteiga                                                    | Nabi  as                                                          | Sopa de peixe (4)                                    | Agrião                                                  |
|        | GERAL     | Salada russa de pescada com ovo cozido (3,4) | <b>Dia Vermelho</b><br>Perna de peru no forno com arroz de tomate e salada mista | Solha no forno em cama de legumes com cozida e grelos cozidos (4) | Arroz    Valenciana simples de peru com salada mista | Massada simples de pescada com salada mista (1,3,4,6,10) |
|        | SOBREMESA | Fruta da época                              | Fruta da época                                                                  | Fruta da época                                                   | Fruta da época                                      | Fruta da época                                          |

**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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS: Carolina Leitão (5026NE)

|        |           | 2ª FEIRA                                                              | 3ª FEIRA                                      | 4ª FEIRA                                                    | 5ª FEIRA                                                          | 6ª FEIRA                               |
|--------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Creche | SOPA      | Primavera                                                             | Grão com espinafres                           | Couve-Portuguesa                                            | Feijão-verde                                                      | Creme de legumes                       |
|        | GERAL     | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura | Carapau assado com batata cozida e salada (4) | Cubos de peru estufados com massa e salada mista (1,3,6,10) | Filete de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (4) | Jardineira simples de vaca com legumes |
|        | SOBREMESA | Fruta da Época                                                        | Fruta da Época                                | Fruta da Época                                              | Fruta da Época                                                    | Fruta da Época                         |

**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 Tremço; 14 Moluscos.

**ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS:** Carolina Leitão (5026NE)