

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Primavera	Grão com espinafres	Couve-Portuguesa		Creme de legumes
	GERAL	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada mista (1,3,6,7,10,12)	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada (1,3,6,10)	FERIADO	Jardineira simples de vaca com legumes
	SOBREMESA	Gelado de leite (7)	Fruta da Época	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

EMENTA GERAL: De 8 a 12 de junho de 2026



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Creme de brócolos	Feijão com nabiças		Creme de legumes com couve-flor	Caldo verde
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Perna de frango no forno com massa tricolor e salada de alface e cenoura (1,3,12)	FERIADO	Macarronada de carne de vaca aos cubos com legumes (1,3,6,10,12)	Carapau grelhado com batata e salada de alface (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época		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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

EMENTA GERAL: De 15 a 19 de junho de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Grão com grelos	Feijão-verde	Cenoura com couve-coração	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Cubos de vaca estufados com puré de batata e salada mista (1,7)	Salada de bacalhau com legumes (batata, cenoura, brócolos, feijão-verde) (4)	Cubos de peru estufados simples com arroz branco e salada de alface e cenoura	Salmão grelhado com batata e legumes cozidos (4)	Frango guisado com esparguete e salada mista (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Macedonia	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Sopa de peixe (4)	Agrião
	GERAL	Bacalhau cozido com batata, grão, ovo e salada mista (3,4)	Perna de peru no forno com arroz de legumes	Solha no forno em cama de legumes com batatinha e grelos cozidos (4)	Bife de frango grelhado com massa <i>penne</i> e salada mista (1,3,6,10)	Filetes de pescada no forno com arroz e legumes cozidos (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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Couve-flor	Caldo verde	Feijão-verde	Juliana de legumes	Creme de brócolos
	GERAL	Coelho estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco (12)	Red-fish no forno com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato com salada de alface e cenoura (6,12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)	Bifes de peru grelhados com massa tricolor e legumes salteados (1,3,6,10)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Doce (1,7)	Fruta da Época	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 Tremço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N)