

EMENTA GERAL: 31 de agosto a 4 de setembro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Cenoura	Grelos	Creme de ervilha	Agrião	Abóbora
	GERAL	Filetes no forno ao natural com arroz de cenoura e salada mista (4)	Perna de peru no forno com massa espiral tricolor e salada mista (1,3)	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Arroz de aves com salada mista (12)	Bacalhau cozido com batata e grelos cozidos (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época	Salada de fruta	Gelatina

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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Juliana de legumes	Abóbora com hortelã	Alho-francês	Grão com nabiça
	GERAL	Bife de peru grelhado com arroz branco, cenoura e ervilhas (12)	Salada russa de pescada (3,4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura e salada mista (12)	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	Tirinhas de frango estufadas com esparguete e salada mista (1,3)
	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	Creme de cenoura	Sopa de peixe (1,3,4)	Feijão encarnado com espinafres	Feijão-verde	Brócolos
	GERAL	Solha no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos (4)	Frango de tomatada com massa salteada com pimento vermelho, salada de tomate (1,3)	Red-fish no forno com batata corada e couve-flor cozida (4)	Vitela assada com arroz de cenoura e salada mista (12)	Maruca cozida com batata e legumes cozidos (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Abóbora	Creme de alho-francês	Nabiça	Couve flor	Creme de legumes com feijão
	GERAL	Vitela estufada com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Perca no forno assada simples com batata e feijão-verde cozido (4)	Peru assado com batata assada e salada mista	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) (4)	Bifes de frango grelhados com esparguete e salada mista (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época

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)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Crepe de couve-flor	Agrião	Canja com massinhas (1,3)	Camponesa	Crepe de cenoura com ervilhas
	GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Perna de peru no forno com laranja, massa e salada de alface e tomate (1,3)	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Hambúrguer de bovino grelhado com massa e salada mista (1,3,6,7,8,10,12)	Arroz simples de pescada com salada mista (4,12)
	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)