

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde	Brócolos
	GERAL	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido (4)	Arroz à valencina (vaca e peru)	Dourada grelhada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4)	Pernas de frango estufadas simples com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10)	Filetes de pescada de cebolada no forno ao natural com arroz de ervilhas e cenoura baby (4)
	SOBREMESA	Fruta da época	Doce (3,7)	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE)

EMENTA GERAL: De 12 a 16 de Janeiro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Couve flor e cenoura	Macedónia	Coentros	Brócolos	Feijão com hortaliça
	GERAL	Carne picada de vaca com arroz branco, salada de alface	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	Frango assado com massa e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,6,10)	Solha no forno com batata, cenoura e couve flor (4)	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco e e salada
	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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Feijão verde	Creme de coentros	Grelos com grão	Caldo verde
	GERAL	Pescada cozida com todos (3,4)	Frango de tomatada simples com esparguete e salada (1,3)	Pescada no forno em cama de legumes com arroz de grelos e cenoura (4)	Perna de peru no forno com batatinha assada e salteado de legumes (12)	Massada de peixe simples com pimentos e salada mista (1,3,4,6,10)
	SOBREMESA	Doce (1,7)	Fruta da Época	Fruta da Época	Doce (1,7)	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): **Carolina Leitão (5026NE)**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Primavera	Alho francês	Couve portuguesa	Brócolos	Creme de cenoura com massinha (1,3)
	GERAL	Cubos de vaca estufados simples com batata e feijão-verde	Arroz de peixe com salada (4)	Bife de peru estufado simples com massa espiral tricolor e salada mista (1,3)	Douradinhos com arroz alegre, salada de alface (1 a 14)	Rolo de aves simples com massa penne e salada mista (1,3,6,12)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE)