

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA		Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	FERIADO	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Esparguete à bolonhesa com salada mista (1,3,6,10)	Filete de pescada no forno ao natural com arroz e salada mista (4)	Pá de porco no forno com laranja, massa e salada mista (1,3,6,10)
	VEGAN		Salada de grão, batata, cenoura e brócolos cozidos	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,10)	Arroz de favas com abóbora, cogumelos e courgette	Seitan no forno com laranja, massa e salada mista (1,3,6,10)
	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 alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 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) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Caldo verde	Feijão com nabiças	Alho-francês	Sopa de peixe (2,4,12,14)	Canja (1,3,6,10)
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato simples com salada	Salada russa de atum com ovo cozido (3,4)	Cachaço no forno com ameixa, arroz de cenoura e salada	Solha no forno com batata e feijão verde salteados (4)
	VEGAN	Estufadinho de feijão preto com legumes e batata cozida	Arroz de ervilhas com soja e legumes (6)	Salada russa de tofu com ovo (3,6)	Seitan no forno com ameixa, arroz de cenoura e salada (1)	Ensopado de lentilhas com batata, cenoura e couve coração
	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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Grão	Cenoura com couve-coração	Creme de legumes da época	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Jardineira simples de frango	Salada de bacalhau com batata e legumes (4)	Perna de peru no forno com laranja e gengibre, arroz e salada	Empadão de atum com cenoura e alho francês com salada (1,3,4,6,7,8,10)	Frango estufado com arroz e salada
	VEGAN	Jardineira de soja (6)	Cogumelos à brás com salada mista (3)	Tofu no forno com laranja e gengibre, arroz e salada (6)	Empadão de ervilhas e legumes com salada (1,3,6,7,8,10)	Arroz à valenciana vegetariano com seitan (1)
	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 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELAS NUTRICIONISTAS Veronika Blazhchuk (3216N) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Agrião	Sopa de peixe (4)
	GERAL	Pescada cozida com todos (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Carapau grelhado com batata e salada (4)	Perna de frango no forno com arroz branco e salada mista	Salada de paloco com batata e legumes (4)
	VEGAN	Soja estufada com batata e legumes (6)	Nuggets de brócolos com arroz de feijão e salada (1a14)	Tofu com molho à espanhola, batata cozida e salada (6)	Feijoada de cogumelos com arroz	Salada de batata, feijão-frade com ovo e legumes (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) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA		Grão com espinafres	Couve-Portuguesa	Feijão-verde	Creme de legumes
	GERAL	FERIADO	Redfish no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Picadinho de vaca estufado simples com esparguete e salada mista (1,3,6,10)	Filete de pescada no forno ao natural com arroz e salada mista (4)	Bife de frango grelhado com massa e salada mista (1,3,6,10)
	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) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Caldo verde	Feijão com nabiças	Alho-francês	Sopa de peixe (4)	Canja (1,3,6,10)
	GERAL	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (4)	Arroz de pato simples com salada	Salada russa de pescada com ovo cozido (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada	Solha no forno com batata e feijão verde salteados (4)
	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) / Rafaela castanheira 4328N

EMENTA GERAL: 19 a 23 de outubro de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Grão	Cenoura com couve-coração	Creme de legumes da época	Juliana de legumes	Creme de couve-flor
	GERAL	Jardineira simples de frango	Salada de bacalhau com batata e legumes (4)	Perna de peru no forno com arroz e salada	Salmão no forno com batata cozida e salada (4)	Frango estufado simples com arroz e salada de alface
	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) / Rafaela castanheira 4328N

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Feijão-verde	Lombardo com feijão-manteiga	Nabiças	Agrião	Sopa de peixe (4)
	GERAL	Pescada cozida com todos (3,4)	Bife de peru grelhado com arroz e salada	Carapau grelhado com batata e salada (4)	Perna de frango no forno com arroz branco e salada mista	Salada de paloco com batata e legumes (4)
	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) / Rafaela castanheira 4328N