

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde	Canja (1,3,6,10)
	GERAL	Filetes no forno com batata cozida e salada (4)	Arroz à valencina	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Vitela assada com esparguete e salada (1,3,6,10)	Empadão de atum com salada (1,3,4,6,7,8,10)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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) e Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 13 a 19 de abril de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Cenoura	Primavera	Coentros	Grelas	Feijão com hortaliça
	GERAL	Esparguete à bolonhesa com salada (1,3,6,10,12)	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Frango no forno com arroz e salada	Filetes de coentrada com batata e puré de legumes (1,4,7)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura
	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) e Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 20 a 26 de abril de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Couve coração	Feijão verde	Creme de coentros	Nabiças	Alho francês
	GERAL	Redfish no forno com batata e brócolos (4)	Frango de tomatada simples com esparguete e salada (1,3,6,10)	Pescada no forno com arroz de tomate e salada (4)	Jardineira de vaca	Perca grelhada com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Doce (1,3,7)	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) e Rafaela Castanheira (4328N)

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
Jardim de Infância	SOPA	Courgette	Brócolos	Espinafres	Juliana	Cenoura com hortelã
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Bifanas de cebolada com esparguete e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e legumes (4)	Rolo de carne no forno com massa e salada (1,3,6,10)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A ementa poderá sofrer altera  es por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A institui  o 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Ervilhas	Couve flor	Agrião	Caldo verde	Canja (1,3,6,10)
	GERAL	Filetes no forno com batata cozida e salada (4)	Frango estufado simples com arroz e salada	Dourada grelhada com batata e brócolos cozidos (4)	Carne de vaca estufada simples com esparguete e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz de cenoura e salada (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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

EMENTA GERAL: De 13 a 19 de abril de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Cenoura	Primavera	Coentros	Grellos	Feijão com hortaliça
	GERAL	Picadinho de carne de vaca estufado simples com esparguete e salada (1,3,6,10)	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)	Frangono forno com arroz e salada	Filetes de coentrada com batata e puré de legumes (1,4,7)	Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface e cenoura
	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) e Rafaela Castanheira (4328N)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
Creche	SOPA	Couve coração	Feijão verde	Creme de coentros	Nabiças	Alho francês
	GERAL	Redfish no forno com batata e brócolos (4)	Frango estufado simples com esparguete e salada (1,3,6,10)	Pescada no forno com arroz de tomate e salada (4)	Cubos de vaca estufados simples com batata e feijão verde	Perca grelhada 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)

		2 ^a FEIRA	3 ^a FEIRA	4 ^a FEIRA	5 ^a FEIRA	6 ^a FEIRA
Creche	SOPA	Courgette	Brócolos	Espinafres	Juliana	Cenoura com hortelã
	GERAL	Bife de frango grelhado com arroz e salada	Pescada cozida com batata e legumes (4)	Bifanas de peru grelhado com esparguete e salada (1,3,6,10)	Filetes no forno com arroz e legumes (4)	Roti de peru no forno com massa e salada (1,3,6,10)
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

A ementa poderá sofrer altera  es por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A institui  o 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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S): Carolina Leitão (5026NE) e Rafaela Castanheira (4328N)