

|                    |           | 2ª FEIRA                                                                      | 3ª FEIRA                        | 4ª FEIRA                                                       | 5ª FEIRA                                                                   | 6ª FEIRA                                                                      |
|--------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Jardim de Infância | SOPA      | Ervilhas                                                                      | Couve flor                      | Cenoura e agrião                                               | Caldo verde                                                                | Brócolos                                                                      |
|                    | GERAL     | Peixe-espada grelhado com molho de limão 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 com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10) | Filetes pescada de cebolada no forno 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                                                     |
|--------------------|-----------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Jardim de Infância | SOPA      | Couve flor e cenoura                                    | Macedónia                                | Coentros                                                       | Brócolos                                                                   | Feijão com hortaliça                                         |
|                    | GERAL     | Carne picada de vaca com arroz branco, salada de alface | Empadão (puré) de atum com legumes (4,7) | Dourada grelhada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4) | Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10) | 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)

## EMENTA GERAL: De 19 a 23 de Janeiro de 2026

|                    |           | 2ª FEIRA                        | 3ª FEIRA                                                 | 4ª FEIRA                                                       | 5ª FEIRA                                                                   | 6ª FEIRA                                                  |
|--------------------|-----------|---------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Jardim de Infância | SOPA      | Brócolos                        | Feijão verde                                             | Creme de coentros                                              | Grelos com grão                                                            | Caldo verde                                               |
|                    | GERAL     | Bacalhau cozido com todos (3,4) | Frango de tomatada simples com esparguete e salada (1,3) | Dourada grelhada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4) | Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10) | Massada de peixe 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 Tremço; 14 Moluscos.

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

|                    |           | 2ª FEIRA           | 3ª FEIRA                                                    | 4ª FEIRA                                                       | 5ª FEIRA                                                                   | 6ª FEIRA                                                       |
|--------------------|-----------|--------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Jardim de Infância | SOPA      | Primavera          | Alho francês                                                | Couve portuguesa                                               | Brócolos                                                                   | Creme de cenoura com massinha (1,3)                            |
|                    | GERAL     | Jardineira de vaca | Pescada com arroz de cenoura, salada de alface e tomate (4) | Dourada grelhada com batata, brócolos e couve-flor cozidos (4) | Pernas de frango estufadas com cogumelos e cenoura e esparguete (1,3,6,10) | 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)