

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Brócolos	Alho-francês	Couve-portuguesa	Creme de abóbora	Feijão-encarnado com espinafres
	GERAL	Salada quente de bacalhau com ovo (3,4)	Frango no forno com massa e salada de alface e tomate (1,3,6,10,12)	Red-fish no forno com batatinha e grelos salteados (4)	Cubos de vaca à primavera com massa (1,3,6,10)	Solha no forno com molho de limão, batata e feijão-verde cozido (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 Tremoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Espinafres	Creme de couve-flor	Agrião	Camponesa	Creme de cenoura com ervilhas
	GERAL	Coelho à caçador simples com batata cozida e grelos (12)	Massinha de pescada com salada mista (1,3,4,6,10)	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada	Carapau grelhado com batata e salada de tomate (4)	Picadinho de vitela com massa e salada mista (1,3,6,10)
	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 PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

EMENTA GERAL: De 18 a 22 de maio de 2026

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Creme de legumes	Grellos	Creme de courgette e alho-francês	Lombardo e nabo	Espinafres e grão
	GERAL	Corvina no forno com batata e salada de alface e tomate (4)	Frango assado com molho de limão, massa espiral e brócolos cozidos (1,3,6,10,12)	Pescada cozida com todos (3,4)	Rancho de peru (peru, grão, lombardo, cenoura) (1,3,6,10,12)	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada mista (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 Tremçoço; 14 Moluscos.

ELABORADO PELA(S) NUTRICIONISTA(S) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
CRECHE	SOPA	Feijão-verde	Grão com lombardo	Alho-francês	Juliana	Juliana
	GERAL	Macarronada de vitela simples com salada de tomate e pepino (1,3,6,10)	Perca grelhada com batata e salada de tomate e pepino (4)	Peru estufado simples com arroz alegre e salada de alface	Massinha de salmão com cogumelos, milho, cenoura e feijão-verde (1,3,4,6,10)	Tirinhas de frango estufadas simples com arroz branco e salada (7)
	SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

Dia Multicolorido



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) ____ (Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 5026NE)