

Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 1

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 6 A 10

2ª FEIRA

Sopa	Couve coração
Prato	Vitela estufada e arroz de legumes (feijão vermelho, couve-lombarda, cenoura)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite (1, 3, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

3ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Rojões de porco e massinhas coloridas com feijão-verde (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples e leite (1, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

4ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Salada de batata colorida (batata, ervilha, milho) com pescada desfiada (3,4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal , iogurte e fruta(1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Bifes de frango grelhados e esparguete com brócolos (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e leite (1, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Arroz malandro de pescada (4)
Hortícolas	Pepino/cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 2

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 13 A 17

2ª FEIRA

Sopa	Grão
Prato	Peito de peru estufado e esparguete com feijão-verde (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite (1, 3, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

3ª FEIRA

Sopa	Alho-francês
Prato	Lombos de salmão assados com tomilho e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples e leite (1, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Massinhas à lavrador (porco, feijão vermelho, macarronete, couve-coração, cenoura, brócolos (1)
Hortícolas	Pepino, tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal, iogurte e fruta (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Bifes de frango grelhados e batatas salteadas com ervilhas
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com queijo e leite (1, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Filetes de pescada gratinados com tomate e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 3

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 20 A 24

2ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Bifes de peru grelhados e cotovelinhos com brócolos (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite (1, 3, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

3ª FEIRA

Sopa	Lombarda
Prato	Lombos de pescada assados e esmagada de batata e cenoura (4)
Hortícolas	Pepino, alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples e leite (1, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

4ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Bifanas de porco estufadas e arroz de ervilhas
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal, iogurte e fruta (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Jardineira de frango com legumes(cenoura, couve-lombarda, ervilhas, feijão-verde)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e leite (1, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

6ª FEIRA

Sopa	Espinafres
Prato	Massada de pescada e tomate(1, 4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 4

MÊS: OUTUBRO

ANO: 2025

SEMANA: 27 A 31

2ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Lombinhos de pescada no forno e arroz colorido (feijão-verde, couve-branca, cenoura ⁴)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite (1, 3, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Vitela estufada com cenoura e macarronete com legumes (couve-flor, cenoura) (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples e leite (1, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-galega
Prato	Carne de porco guisada com brócolos e batatinhas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal, iogurte e fruta (1, 6, 7, 12)

5ª FEIRA

Sopa	Alho-francês
Prato	Peru no forno e massinhas espirais com brócolos (1)
Hortícolas	Pepino/Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/ com queijo e leite (1, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)

6ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Pescada grelhada e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface, pepino
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte(1,6,7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja,⁷leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Creche (salas 1 e 2 anos)

Ementa Semanal 5

MÊS: NOVEMBRO

ANO: 2025

SEMANA: 3 A 7

2ª FEIRA	
Sopa	Couve-flor
Prato	Bifes de peru grelhados com arroz e feijão-frade
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com queijo e leite (1, 3, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)
3ª FEIRA	
Sopa	Espinafres
Prato	Empadão de carne de porco com cenoura e couve-lombarda(1,7)
Hortícolas	Pepino, alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples e leite (1, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)
4ª FEIRA	
Sopa	Couve coração
Prato	Filetes de pescada gratinados e arroz de ervilhas (1,4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal, iogurte e fruta (1, 6, 7, 12)
5ª FEIRA	
Sopa	Nabo
Prato	Frango no forno com laranja, orégãos e massinhas com cenoura e brócolos (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e leite (1, 6, 7) Sala 1 ano - Papas de aveia e fruta (1)
6ª FEIRA	
Sopa	Feijão
Prato	Caldeirada de pescada (batata, tomate, cenoura, salsa, folha louro, alho) (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

A ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³ovos, ⁴peixes, ⁵amendoins, ⁶soja,⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.