



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **02 a 06 de junho de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Hamburguer de aves estufado com arroz de tomate e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ Prato dieta: Hamburguer de aves grelhado com arroz branco e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Filetes de red fish no forno com batatas estufadas e grelos cozidos ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filete de red fish cozidos com batatas e grelos cozidos ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Perna de frango estufada com massa esparguete e juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Perna de frango cozida com massa e juliana de legumes cozidas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato CATL: Arroz de pota com salada de alface ⁽¹⁴⁾ Prato Creche: Lombinhos de pescada estufados com arroz solto com couve ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Feijoada de carnes (carne de vaca, porco, frango, chouriço, cenoura aos cubos e couve coração) com arroz branco Prato Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco e couve cozida Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **09 a 13 de junho de 2025**

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Meia desfeita (migas de paloco e ovo com batatas aos cubos e grão) com feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	FERIADO
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de tomate e salada de alface ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com arroz de cenoura e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifinho de frango grelhado com massa com cogumelos e salada de tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Salada de feijão frade com atum e ovo, arroz branco e salada de alface e tomate ⁽³⁾⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: Infantil

Refeição: Almoço

Semana: 16 a 20 de junho de 2025

Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Bifanas estufadas com batatas e brócolos cozidos Prato Dieta: Febra grelhada com batatas e brócolos cozidos Sobremesa: Maçã assada
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Ovos mexidos com arroz primavera e salada de tomate ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Massa à bolonhesa com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	FERIADO
6ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com arroz solto com couve ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz solto com couve ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **23 a 27 de junho de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e grão Prato principal: Massa com estufado de atum, tomate, pimento, cogumelos e salada mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Costoletas de porco grelhadas com arroz de tomate e salada de alface Prato Dieta: Costoletas de porco grelhadas com arroz seco e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Paloco à Gomes de Sá com feijão verde cozido ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Tiras de frango estufadas com cogumelos com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Bifinho de frango grelhado com massa espiral e brócolos cozidos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada mista ⁽³⁾⁽⁴⁾ Prato Dieta: Ovo cozido com arroz branco e salada mista ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.



Ementa

Valências: **Infantil**

Refeição: **Almoço**

Semana: **30 de junho a 04 de julho de 2025**



Refeição	Almoço
2ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Jardineira de carnes (carne de frango, vaca e porco) com salada mista Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Sopa de legumes Prato principal: Lombinhos de pescada estufados com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com arroz seco e salada de alface ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Sopa de legumes e feijão Prato principal: Bifanas estufadas com massa esparguete com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Prato Dieta: Febras grelhada com massa esparguete com juliana de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Sopa de ervilhas Prato principal: Filete de red-fish estufado com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Prato Dieta: Filetes de red fish no forno com arroz de legumes ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Sopa de feijão Prato principal: Coxa de frango estufada com batatas estufadas e juliana de legumes Prato Dieta: Coxa de frango cozida com batatas cozidas e juliana de legumes Sobremesa: Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.

Por motivos imprevistos esta ementa pode sofrer alterações.