



EMENTA CRECHE		
31 de Março a 4 de Abril 2025		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, milho e cenoura) e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e rabanetes (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea, pescada e raia) e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes salteados (curgete e cenoura)
	Vegetariano	Carol de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e legumes salteados (curgete e cenoura)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e feijão-verde e cenoura cozidos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
7 a 11 de Abril 2025		
2ª Feira	Sopa	Grelós
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Jardineira de grão-de-bico com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes) (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Frango assado no forno com massa farfalle e salada de tomate, cenoura e pepino (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa farfalle e salada de tomate, cenoura e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
14 a 18 de Abril 2025		
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Medalhões de pescada no forno simples com batatinha e salada de alface e beterraba (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa penne e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Meia desfeita de paloco (batata, brócolos, grão, cenoura e ovo) (3,4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango estufado com arroz de feijão e legumes salteados (cenoura, curgete e pimentos)
	Vegetariano	Hamburguer de soja grelhado com arroz de feijão e legumes salteados (cenoura, curgete e pimentos) (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
21 a 25 de Abril 2025		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Peru estufado simples com arroz de lentilhas e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de lentilhas e salada de alface, tomate e rabanetes (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e cenoura (4)
	Vegetariano	Migas de broa com caldo-verde e feijão-manteiga e brócolos e cenoura cozidos (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Almondegas estufadas com massa esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa (1)
	Vegetariano	Massa esparguete com grão, alho-francês e tomate cereja e salada de alface, tomate e couve-roxa (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate e cenoura (4)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
28 de Abril a 2 de Maio 2025		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-Bruxelas cozidas (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Bolonhesa de soja e salada de alface e pepino (1,6)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve portuguesa
	Prato	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada) e salada de tomate, cenoura e pepino (4)
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos