



EMENTA CRECHE		
3 a 7 de Agosto de 2026		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco com e salada de alface, tomate e rabanetes (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, puré de batata e feijão-verde e cenoura cozidos (1,4,7)
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes e feijão-verde cozido (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carne de vaca estufada com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface e pepino (1,8)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Salmão grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás e salada de alface, tomate e cenoura (6)
	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.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		
10 a 14 de Agosto de 2026		
2ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho e salada de tomate e pepino
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz alegre e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Massada de perca (1,4) e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Massa penne com grão-de-bico e espinafres e salada de alface, tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Saladinha de pescada (com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de tomate, cenoura e pepino (1)
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja e salada de tomate, cenoura e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

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



MENTA CRECHE

17 a 21 de Agosto de 2026

2ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Almondegas de vaca estufadas com massa farfalle e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa farfalle e salada de alface e tomate (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Pescada no forno gratinada com batata assada e brócolos (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	Feijão
	Prato	Peru estufado com massa macarrão (1) e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface, tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz de peixe (abrótea e pescada) (4) com salada de alface, tomate e cenoura
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (6)
	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.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		
24 a 28 de Agosto de 2026		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Frango corado no forno com arroz de coentros e salada de tomate e cenoura
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Caldeirada de peixe (redfish, raia e abrótea) e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Empadão de vitela (arroz) e salada de alface, tomate e pepino (3)
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão com nabijas
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozidas (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de pepino e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

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