



EMENTA CRECHE

1 a 5 de Setembro de 2025

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Perca grelhada com batata e feijão-verde cozido (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	Abóbora com lombardo
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa fusilli com “natas” e cogumelos e salada de alface e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e couve-flor (4)
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface, beterraba e cenoura (1,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Empadão de pescada (puré de batata) e salada de tomate e cenoura (1,4,7,8)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e salada de 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.Amendoados 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

8 a 12 de Setembro de 2025

2ª Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço)
	Prato	Perna de peru assada com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba (1,6,7)
	Vegetariano	Tofu espiritual com salada de alface, pepino e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea) e salada de alface, tomate e rabanetes (1,4)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Tortilha de legumes (batata, brócolos, ervilha, pimento e milho) com arroz branco e salada de tomate (3)
	Vegetariano	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz branco e salada de tomate (6,8)
	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	Pescada cozida com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Carne de vaca no forno com arroz tricolor (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface, tomate e cenoura
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e salada de alface, tomate e cenoura
	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

15 a 19 de Setembro de 2025

2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Redfish no forno com batata cozida e salada de tomate, cenoura e pepino (4)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos e arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Solha grelhada com batata cozida, cenoura e brócolos (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de grelos e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de grelos e salada de alface, tomate e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Perca no forno com batata assada e legumes salteados (courgette, cenoura e cogumelos) (4)
	Vegetariano	Jardineira de grão-de-bico e legumes
	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



EMENTA CRECHE

22 a 26 de Setembro de 2025

2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e salada de alface, pepino e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface e tomate (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com arroz de cenoura 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	Grão com nabijas
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, batata cozida e ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos) (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos) (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Carne de vaca cozida com massa macarrão e couve-lombarda e repolho cozidos (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano com couve-lombarda e repolho cozidos (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.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