



EMENTA CRECHE

1 a 5 de Junho de 2026

2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Pizza com fiambre e queijo, manjeriço e molho de tomate (1,3,6,7) / Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes (feijão-verde, cenoura e couve-flor) cozidos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e legumes (feijão-verde, cenoura e couve-flor) cozidos (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	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco e salada de alface e tomate
	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	Juliana
	Prato	Frango corado no forno com massa fusilli e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface e tomate (1,8)
	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

8 a 12 de Junho de 2026

2ª Feira	Sopa	Cenoura com coentros
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea e redfish) com salada de alface, tomate e pepino (1,4)
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de frango no forno com arroz de legumes (ervilhas e milho) e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de legumes e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Almondegas estufadas simples com massa penne e salada de alface e cenoura (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa penne e salada de alface e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico 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)

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/Sulfites 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE

15 a 19 de Junho de 2026

2ª Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho-francês e tomate cereja) 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	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata com feijão, ervilha, cenoura e milho) e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados
	Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico e batata-doce com arroz de cenoura e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Lombardo
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea e raia) e salada de tomate e cenoura (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de tomate e cenoura (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



EMENTA CRECHE

22 a 26 de Junho de 2026

2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Ovos mexidos com massa macarrão e salada de alface e tomate (1,3)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino (14)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e beterraba (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa esparguete e salada de alface e beterraba (1,6)
	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	Pescada cozida com ovo, batata, brócolos e nabo cozidos (3,4)
	Vegetariano	Jardineira de soja e brócolos cozidos (6)
	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 aves (frango e peru) com salada de alface e tomate
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos com salada de alface e tomate
	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

29 de Junho a 3 de Julho 2026

2ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos 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	Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Prato	Empadão de carne de vaca (arroz) e salada de alface, tomate e rabanetes (3)
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de legumes e salada de alface, tomate e rabanetes (6)
	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	Pescada cozida com batata cozida e macedónia com legumes (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com nabiças
	Prato	Frango corado no forno com massa <i>penne</i> e salada de tomate, cenoura e pepino (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa <i>penne</i> e salada de tomate, cenoura e pepino (1,6)
	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