EMENTA CRECHE

2 a 6 de Novembro de 2026

2ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Massada de peixe (abrótea, redfish) e salada de alface e beterraba (1,4)
	Vegetariano	Massa siciliana (penne com grão, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Empadão de pescada (puré de batata) e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (1,4,7,8)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de cenoura e salada de alface e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e brócolos
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 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

9 a 13 de Novembro de 2026

2ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e couves-de-bruxelas
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Pescada cozida com batata e couve portuguesa (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Perna de peru assada com massa penne e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa penne e salada de alface e tomate (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e brócolos e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa esparguete com grão-de-bico e espinafres e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3)



NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 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

16 a 20 de Novembro de 2026

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Massinha de pescada e salada de tomate e pepino (1,4)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de tomate e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas e salada de alface e cenoura (3)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozidas (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface, rabanetes e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz colorido (milho, ervilhas e cenoura) e salada de alface e beterraba
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz colorido e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte natural com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Jardineira de pota e salada de alface e pepino (14)
	Vegetariano	Jardineira de grão-de-bico e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 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

23 a 27 de Novembro de 2026

2ª Feira	Sopa	Puré de alho francês
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos, arroz branco e salada de alface e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Macarronada de salmão e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Vegetariano	Massa penne com "natas" e cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e couve-lombarda, cenoura e repolho cozidos
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos, com arroz branco e couve-lombarda, cenoura e repolho cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e couve-flor e cenoura cozidas (4,7)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados (1) e couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Cenoura
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e pepino (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoins 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