EMENTA CRECHE

5 a 9 de outubro de 2026

2ª Feira	Sopa	**FERIADO**
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida e brócolos cozidos (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora com couve-flor
	Prato	Massada de frango com tomate e grão e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface e tomate (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	Abrótea cozida com batata e macedónia de legumes (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate e cenoura
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de ervilhas 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.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

12 a 16 de outubro de 2026

2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea, batata, tomate, pimento verde e vermelho) e salada de tomate e pepino (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, tomate e rabanetes (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido (4)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Coxas de frango no forno com batatinha assada e brócolos e cenoura cozidos
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com batatinha assada e brócolos e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Macarronada de salmão (massa penne) e salada de alface, tomate e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Massa penne com “natas” e cogumelos e salada de alface, tomate e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Iogurte e bolo de aveia sem açúcar (1,3,7)

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

19 a 23 de outubro de 2026

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz branco 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	Agrião
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e couve (4)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Perna de peru assada com arroz de cenoura e salada de tomate, cenoura e pepino
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	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	Massinha de abrótea e pescada com coentros e salada de alface e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Massa penne com grão-de-bico e espinafres (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Jardineira de frango e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Jardineira de legumes e soja e salada de alface e tomate (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.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

26 a 30 de outubro de 2026

2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Tirinhas de frango estufadas simples com batata cozida e salada de tomate e cenoura
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão, cenoura e feijão-verde (4)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos e arroz branco com feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Frango estufado com couscous e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, grão-de-bico, brócolos e cenoura (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com aveia e fruta (7)
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) e salada de alface e couve-roxa
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e salada de alface e couve-roxa (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Iogurte e bolo de aveia sem açúcar (1,3,7)

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