



EMENTA CRECHE		
3 a 7 de Novembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Agrião
	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)
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	logurte natural com aveia e fruta (7)
		logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Filetes de pescada no forno com puré de batata e macedónia de legumes (1,4,7)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	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	logurte natural com aveia e fruta (7)
		logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (abréte, redfish) e salada de alface e beterraba (1,4)
	Vegetariano	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinhos 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)

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 Novembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Carne de vaca estufada simples com arroz branco 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 cozida (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte 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	Caldeirada de peixe (abrótea e raia) e salada de alface, pepino e coentros (4)
	Vegetariano	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga e salada de alface, pepino e coentros (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte 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 siciliana (esparguete com grão, alho-francês e tomate cereja) 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.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		
17 a 21 de Novembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de peixe (escamudo e pescada) e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface e pepino (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	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface e cenoura (1,6)
	Vegetariano	
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e legumes (brócolos, couve-flor e cenoura) cozidos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos cozidos (1)
	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	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte 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.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 Novembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Puré de alho francês
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e pepino (3)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface e pepino (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	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e couve-lombarda, cenoura e repolho cozidos
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	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	Redfish assado no forno com batata-doce assada e couve-flor e cenoura cozidas (4)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados (1) e couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde e 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 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.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