



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



EMENTA CRECHE		
6 a 10 de julho 2026		
2ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Redfish assado no forno com batata assada e brócolos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho-francês e tomate cereja) com salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura (4)
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Carne de vaca estufada com grão e massa macarrão e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface e pepino (1,8)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura (4)
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	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		
13 a 17 de julho de 2026		
2ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Tortilha de legumes (batata, brócolos, ervilhas, pimento e milho) com arroz branco e salada de alface e tomate (3)
	Vegetariano	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz branco e salada de alface e tomate (6,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) (4)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados e salada de alface e couve-roxa (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli e salada de alface, milho e cenoura (1)
	Vegetariano	Massa fusilli com grão-de-bico e espinafres e salada de alface, milho 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	Puré de ervilhas
	Prato	Empadão de pescada (puré de batata) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (1,4,7,8)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	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		
20 a 24 de julho de 2026		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Perca grelhada com arroz branco 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 com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve
	Prato	Almondegas de vaca estufadas com esparguete 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	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata cozida 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	Macedónia de legumes
	Prato	Cozido simples (carne de vaca cozida com arroz branco, cenoura e couve-lombarda)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco, cenoura e couve-lombarda
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea e redfish) e salada de alface e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Tofu espiritual com salada de alface 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.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		
27 a 31 de Julho de 2026		
2ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Bife de peru grelhado com massa farfalle e salada de alface, pepino e milho (1)
	Vegetariano	Massa farfalle com “natas” e cogumelos e salada de alface, pepino e milho (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Arroz de abrótea e feijão-verde e cenoura cozida (4)
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado no forno com massa penne e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa penne e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Salmão grelhado com arroz de legumes e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de legumes e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Jardineira de vitela e salada de tomate, cenoura e pepino
	Vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico e salada de tomate, cenoura e pepino
	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