

Almoço – Ementa

1 ANO



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-flor
Prato: Empadão de peixe (pescada⁴) com arroz e salada de milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos
Prato: Pá de porco assada¹² com batata e salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão-de-bico
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve
Prato: Coxas de frango douradas¹² com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve-flor
Prato: Empadão de atum⁴ com arroz e salada de milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos
Prato: Pá de porco assada¹² com batata e salada de alface e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão com marmelada^{6,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de grão-de-bico
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido⁷ + pão¹ com manteiga⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de cenoura e couve
Prato: Coxas de frango douradas¹² com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá^{3,4}
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹ com manteiga⁷

Em vigor a partir de Fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos, 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

1 ANO



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Jardineira de frango (com batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-manteiga e couve
Prato: Lombinhos de pescada⁴ no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete
Prato: Almôndegas de aves^{1,6,12} com esparguete¹ cozido e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de ervilhas
Prato: Feijoada simples^{6,12,13} (sem enchidos e sem carnes gordas) com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve
Prato: Raia no forno⁴ com batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Jardineira de frango (com batata, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte sólido⁷ + pão¹ com manteiga⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-manteiga e couve
Prato: Lombinhos de pescada⁴ no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + Estrelitas^{1,5,7,8}/Chocapic^{1,5,7,8}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete
Prato: Almôndegas de aves^{1,6,12} com esparguete¹ cozido e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de ervilhas
Prato: Feijoada simples^{6,12,13} (sem enchidos e sem carnes gordas) com arroz branco
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com doce de morango

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve
Prato: Raia no forno⁴ com batata e brócolos cozidos
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: Iogurte⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

Em vigor a partir de Fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremçoos; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

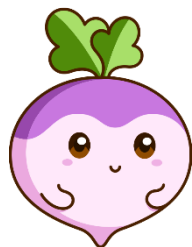
Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

1 ANO



Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas
Prato: Salmão⁴ grelhado com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de macedónia
Prato: Arroz de coelho com ervilhas¹² e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco e abóbora
Prato: Esparguete à Bolonhesa^{1,12} com salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alface
Prato: Pescada com batata, cenoura e feijão-frade cozidos^{4,6,12,13}
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de nabijas
Prato: Salmão⁴ grelhado com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com queijo⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de macedónia
Prato: Arroz de coelho com ervilhas¹² e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com manteiga⁷

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Massada¹ de tamboril⁴ com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte líquido⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco e abóbora
Prato: Esparguete à Bolonhesa^{1,12} com salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com marmelada¹²

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de alface
Prato: Atum com batata, cenoura e feijão-frade cozidos^{4,6,12,13}
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com manteiga⁷

Em vigor a partir de Fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremçoos; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

1 ANO

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde
Prato: Tirinhas de peru com fusilli tricolor^{1,12} e salada de alface e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana
Prato: Pescada⁴ com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa à Lavrador
Prato: Frango dourado¹² com arroz de couve em juliana e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: creme de ervilhas
Prato: Rancho^{1,6,12,13} simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Raia no forno⁴ com batata e legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Tirinhas de peru com fusilli tricolor^{1,12} e salada de alface e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com doce de morango⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa juliana
Prato: Pescada⁴ com batata cozida e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com fiambre de aves^{6,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa à Lavrador
Prato: Frango dourado¹² com arroz de couve em juliana e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte líquido⁷ + pão¹ com queijo⁷

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Rancho^{1,6,12,13} simples (sem enchidos e sem carnes gordas) com legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com manteiga⁷

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Raia no forno⁴ com batata e legumes
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

Em vigor a partir de Fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

1 ANO



Almoço – Ementa

2 a 5 ANOS

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve portuguesa e abóbora

Prato: Pescada cozida⁴ com salada russa (até aos 2 anos)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Lombo assado¹² com arroz e salada de alface

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco e nabiças

Prato: Massa com atum^{4,12}

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve

Prato: Arroz de pato simples¹² com salada de alface e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete

Prato: Perca à Padre ^{4,12} (com batata)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte sólido⁷ + pão¹

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve portuguesa e abóbora

Prato: Douradinhos^{1,2,4,6,12,14} com salada russa (a partir dos 3 anos)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte sólido⁷ + pão¹ com queijo

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Lombo assado¹² com arroz e salada de alface

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite⁷ + Estrelitas^{1,5,7,8}/Chocapic^{1,5,7,8}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-branco e nabiças

Prato: Massa com atum^{4,12}

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: logurte líquido⁷ + pão¹ com marmelada¹²

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve

Prato: Arroz de pato simples¹² com salada de alface e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Leite⁷ + pão¹ com manteiga⁶

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de curgete

Prato: Perca à Padre ^{4,12} (com batata)

Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}

Lanche: logurte sólido⁷ + pão¹ com queijo⁷

Em vigor a partir de Fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêssegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas

Almoço – Ementa

1 ANO



SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Carne de porco estufada¹² com arroz e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde e feijão-manteiga
Prato: Bifes de frango estufados¹² com massa lacinhos¹ e cenoura ralada
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (sem chouriço)
Prato: Arroz de lulas^{2,4,12,14} com salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Esparguete à Bolonhesa^{1,12} com salada de alface (até 3 anos)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve portuguesa e feijão-branco
Prato: Solha no forno⁴ com batata e legumes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹

Almoço – Ementa

2 A 5 ANOS



SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Sopa de espinafres
Prato: Carne de porco estufada¹² com arroz e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com manteiga⁷

TERÇA-FEIRA

Sopa: Sopa de feijão-verde e feijão-manteiga
Prato: Panados de frango^{1,3,6,7} com massa lacinhos¹ e cenoura ralada (a partir dos 3 anos)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com queijo creme⁷

QUARTA-FEIRA

Sopa: Caldo verde (sem chouriço)
Prato: Arroz de lulas^{2,4,12,14} com salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: iogurte líquido⁷ + pão¹ com fiambre de

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Lasanha^{1,3,7,12} com salada de alface (a partir dos 4 anos)
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite⁷ + pão¹ com doce de pêsego

SEXTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve portuguesa e feijão-branco
Prato: Solha no forno⁴ com batata e legumes
Sobremesa: Gelatina de fruta^{1,3,6,7}
Lanche: iogurte sólido⁷ + pão¹ com queijo⁷

Em vigor a partir de fevereiro 2026

A Nutricionista Estagiária,
Beatriz Guerra (4982NE)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios: 1- glúten; 2- crustáceos; 3- ovos; 4- peixe; 5- amendoins; 6- soja e produtos à base de soja; 7- leite; 8- frutos de casca rija; 9- aipo; 10- mostarda; 11- sésamo; 12- sulfitos; 13- tremoços; 14- moluscos. Para quem não é alérgico, estas substâncias são totalmente inofensivas.

*Diariamente estará disponível uma sopa de composição básica (cenoura, abóbora, cebola, batata, batata doce, nabo, chuchu, curgete).

**Alimento lácteo fermentado é um substituto do iogurte à base de leite e polpa de fruta adequado para crianças com menos de 1 ano de idade por se tratar de um alimento mais seguro e de melhor digestibilidade. A partir do ano de idade passam a ingerir iogurte em substituição do alimento lácteo fermentado.

Fruta da época – Outono/Inverno: clementinas, laranjas, diospiros, kiwis, peras, uvas

Fruta da época – Primavera/Verão: morangos, pêsegos, ameixas, melão, melancia, nêspersas, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas