

Almoço – Ementa Berçário*



Almoço – Ementa + de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor com peru
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos com filetes de perca⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve coração passada com frango
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com filetes de pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde com borrego
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Peru cozido com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de brócolos
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com massa lacinhos¹ e ervilhas
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve coração
Prato: Frango cozido com arroz de brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Filetes de pescada⁴ com batata cozida e couve-flor
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Borrego cozido com espirais¹ e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

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- tremço; 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 Berçário*



Almoço – Ementa + de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura e alho-francês e coelho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde com pato
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete com medalhões de pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface com borrego
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve com filetes de perca⁴
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com alho-francês
Prato: Coelho com espirais tricolor¹ e feijão-verde
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Pato cozido com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete
Prato: Medalhões de pescada⁴ cozidos com jardineira
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface
Prato: Borrego cozido com arroz e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com massa¹ e cenoura
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos e pontuais.

Esta ementa pode conter os seguintes alérgenos: 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- tremço; 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, nêspers, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas.

Almoço – Ementa

Berçário*



Almoço – Ementa

+ de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete com frango
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês com peru
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora com filetes de perca⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface com coelho
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete
Prato: Frango com massa lacinhos¹ e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Pescada⁴ cozida com batata e feijão-verde
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Peru cozido com arroz e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com espirais tricolor¹ e couve-flor
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface
Prato: Coelho cozido com arroz primavera
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

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- tremço; 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, nêspers, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas.

Almoço – Ementa Berçário*



Almoço – Ementa + de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde com peru
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor com filetes de perca⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve com pato
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete com pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface com borrego
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Peru cozido com arroz e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com massa lacinhos¹ e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve
Prato: Pato cozido com arroz e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete
Prato: Filetes de pescada⁴ com jardineira
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface
Prato: Borrego cozido com massa tricolor¹ e couve-flor
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

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- tremço; 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, nêspers, meloa, cerejas.

Outras frutas – maçãs, peras, bananas.

Almoço – Ementa

Berçário*



Almoço – Ementa

+ de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora com filetes de perca⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura com pato
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve com borrego
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete com frango
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde com filetes de pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de abóbora
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com massa¹ cotovelinhos e ervilhas
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de cenoura
Prato: Pato cozido com arroz e milho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve
Prato: Borrego cozido com batata e feijão-verde cozidos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de curgete
Prato: Frango cozido com arroz de cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão verde
Prato: Filetes de pescada⁴ cozidos com massinhas¹ e brócolos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

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

Berçário*



Almoço – Ementa

+ de 8 meses

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor com peru
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme feijão-verde com medalhões de pescada⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês com coelho
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Alimento lácteo fermentado^{7**} com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Sopa de couve com filetes de perca⁴
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface com frango
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Alimento lácteo fermentado⁷ com fruta

SEGUNDA-FEIRA

Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Peru cozido com fusilli colorido¹ e cenoura
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

TERÇA-FEIRA

Sopa: Creme de feijão-verde
Prato: Medalhões de pescada⁴ com batata cozida e feijão-verde
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

QUARTA-FEIRA

Sopa: Creme de alho-francês
Prato: Coelho cozido com esparguete e couve-flor
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

QUINTA-FEIRA

Sopa: Creme de couve
Prato: Filetes de perca⁴ cozidos com arroz primavera
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Papa láctea^{1,7}

SEXTA-FEIRA

Sopa: Creme de alface
Prato: Frango cozido com massa lacinhos¹ e ervilhas
Sobremesa: Papa de fruta
Lanche: Iogurte natural⁷ com fruta

Em vigor a partir de Setembro de 2026

A Nutricionista,
Beatriz Guerra (6581N)

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.