

Ementa

1ª Semana (de 19 a 23 de maio de 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes/carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes /carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/frango
Sobremesa	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana	Pera cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/bolachas	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Feijoadinha de vitela	Filetes de pescada c/ arroz	Frango estufado com massinha	Pescada cozida c/brócolos	Bifinhos de peru c/ esparguete
Salada		Alface/Tomate	Alface/Cenoura		Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta	Gelatina/Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo/manteiga	logurte e pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Feijoadinha de vitela	Filetes de pescada c/ arroz	Frango estufado com massinha	Pescada cozida c/brócolos	Bifinhos de peru c/ esparguete
Salada		Alface/Tomate	Alface/Cenoura		Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta	Gelatina/Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte e pão c/ fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

2ª. Semana (de 25 a 30 de maio de 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes/carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes /frango	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/carne
Sobremesa	Pera cozida	Pera cozida	Banana	Pera cozida	Banana
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Jardineira de vitela	Empadão de atum e massinha	Frango c/ esparguete	Salada de peixe c/grão e legumes	Peru no forno c/lacinhos
Salada		Tomate/alface	Alface/cenoura ralada		Alface/cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Jardineira de vitela	Empadão de atum e massinha	Frango c/ esparguete	Salada de peixe c/grão e legumes	Peru no forno c/lacinhos
Salada		Tomate/alface	Alface/cenoura ralada		Alface/cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/ queijo	Leite, pão c/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

3ª. Semana (de 02 a 06 de junho de 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes /carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/frango
Sobremesa	Maçã cozida	Banana	Pera cozida	Banana	Maçã cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Rancho de vitela	Salmão no forno c/arroz	Frango assado c/espírais	Peixe cozido c/legumes	Bifinhos de peru c/arroz
Salada		Alface/Cenoura ralada	Alface/Tomate		Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Rancho de vitela	Salmão no forno c/arroz	Frango assado c/espírais	Peixe cozido c/legumes	Bifinhos de peru c/arroz
Salada		Alface/Cenoura ralada	Alface/Tomate		Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

4ª. Semana (de 09 a 13 de junho 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes/carne		Creme de Legumes c/carne	Creme de Legumes/peixe	
Sobremesa	Pera cozida	FERIADO	Maçã cozida	Pera cozida	FERIADO
Lanche	Papa		Papa	logurte c/fruta	

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª Feira
Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	
Prato	Bifinhos de peru c/esparguete		Frango estufado c/lacinhos	Empadão de atum e massinha	
Salada	Alface/Cenoura ralada	FERIADO	Tomate/alface	Tomate/alface	FERIADO
Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	
Lanche	Leite, pão c/queijo		Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	
Prato	Bifinhos de peru c/esparguete		Frango estufado c/lacinhos	Empadão de atum e massinha	
Salada	Alface/Cenoura ralada	FERIADO	Tomate/alface	Tomate/alface	FERIADO
Sobremesa	Fruta		Fruta	Fruta	
Lanche	Leite, pão c/queijo		Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



Ementa

5ª. Semana (de 16 a 20 de junho 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes/carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/carne		Creme de Legumes/frango
Sobremesa	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	FERIADO	Pera cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa		Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
Prato	Vitela estufada com massa e legumes	Peixe no forno c/ batatinha	Bifinhos de frango c/esparguete		Nuggets c/arroz de legumes
Salada	Alface	Alface/ Cenoura ralada	Alface/Tomate	FERIADO	Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga		Leite, pão c/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes		Sopa de Legumes
Prato	Vitela estufada com massa e legumes	Peixe no forno c/ batatinha	Bifinhos de frango c/esparguete		Nuggets c/arroz de legumes
Salada	Alface	Alface/ Cenoura ralada	Alface/Tomate	FERIADO	Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga		Leite, pão c/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergênios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

Ementa

6ª. Semana (de 23 a 27 de junho 2025)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de Legumes/carne	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes/frango	Creme de Legumes/peixe	Creme de Legumes /carne
Sobremesa	Maçã cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Maçã cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura	Massada de bacalhau	Peru no forno c/massinha	Filetes de pescada c/ arroz	Frango estufado c/ lacinhos
Salada	Alface/Tomate	Alface/Tomate	Alface/Cenoura ralada	Alface/Tomate	Alface/Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche 24/36	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/ manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes
Prato	Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura	Massada de bacalhau	Peru no forno c/massinha	Filetes de pescada c/ arroz	Frango estufado c/ lacinhos
Salada	Alface/Tomate	Alface/Tomate	Alface/Cenoura ralada	Alface/Tomate	Alface/Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche	Leite, pão c/queijo	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/ manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio
-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa