



Calendário ementas 2025/2026

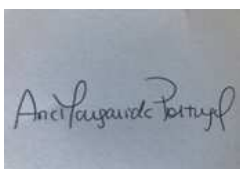
	Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio		Junho		Julho		Agosto															
Sáb													01										01															
Dom																							02															
Seg	01	4					01 F						02		3	01		3			01		4	03		3												
Ter	02						03						04								05			06														
Qua	03						04						05								06			07			08		09		10		11		12		13	
Qui	04						05						06								07			08			09		10		11		12		13		14	
Sex	05						06						07								08			09			10		11		12		13		14		15	
Sáb	06		07		08		09		10		11		12		13		14		15		16		17															
Dom	08		09		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19															
Seg	09	3			03		10 F		04		02		09		2	06 Férias		04		08		1		10		4												
Ter	10						11						12											13			14		15		16		17		18			
Qua	11						12						13											14			15		16		17		18		19		20	
Qui	12						13						14											15			16		17		18		19		20		21	
Sex	13						14						15											16			17		18		19		20		21		22	
Sáb	14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		24		25															
Dom	16		17		18		19		20		21		22		23		24		25		26		27															
Seg	17	2			10		11		12		09		16		4	13		11		15		2		13		3												
Ter	18						19						20											21			22		23		24		25		26			
Qua	19						20						21											22			23		24		25		26		27		28	
Qui	20						21						22											23			24		25		26		27		28		29	
Sex	21						22						23											24			25		26		27		28		29		30	
Sáb	22		23		24		25		26		27		28		29		30		31		1		2															
Dom	24		25		26		27		28		29		30		31		1		2		3		4															
Seg	25	1			11		12		13		10		17		2	14		12		16		4		14		3												
Ter	26						27						28											29			30		31		1		2		3		4	
Qua	27						28						29											30			31		1		2		3		4		5	
Qui	28						29						30											31			1		2		3		4		5		6	
Sex	29						30						31											1			2		3		4		5		6		7	
Sáb	30		31		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10															
Dom	32		33		34		35		36		37		38		39		40		41		42		43															

Ementa 1			
Sopa	Prato Principal	Acompanhamento hortícola	Sobremesa
Abóbora	Pescada gratinada com arroz de ervilhas (1) (4) (7)	Tomate	Fruta
Alho francês	Rancho (1) (3)	Repolho (inc. no prato)	Fruta
Cenoura	Abrótea estufada c/ molho de tomate e cebola e batata cozida (4)	Brócolos cozidos	Bolo laranja (1) (3) (7)
Feijão branco c/ repolho	Frango assado no forno e arroz de beterraba	Alface e tomate	Fruta
Feijão verde	Massa cotovelinhos de atum (1) (3)(4)	Cenoura e milho (inc. no prato)	Fruta

Notas:

1. As ementas encontram-se sujeitas a alterações por motivos de disponibilidade e sazonalidade.
2. As sopas poderão ser enriquecidas com carne ou peixe, para a creche (de acordo com a fonte proteica disponibilizada a cada dia).
3. A refeição pode conter os seguintes alergénios:
 (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.
4. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
5. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

A Nutricionista



CP 0368N

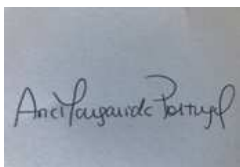
Ementa 2

Sopa	Prato Principal	Acompanhamento hortícola	Sobremesa
Espinafres	Bifinhos de porco grelhados com arroz de feijão	Couve branca cozida (inc. no prato)	Fruta
Ervilhas	Abrótea assada com batatinha cozida (4)	Alface e pepino	Gelatina(1, 3, 6, 7, 8, 12)
Penca	Strogonoff de peru (c/ cogumelos) e esparguete / massa meada (1,7,12)	Cenoura	Fruta
Alface e cenoura	Pescada no forno com arroz de tomate (4)	Repolho cozido (inc. no prato)	Fruta
Couve branca	Jardineira de Frango	Couve-roxa	Fruta

Notas:

1. As ementas encontram-se sujeitas a alterações por motivos de disponibilidade e sazonalidade.
2. As sopas poderão ser enriquecidas com carne ou peixe, para a creche (de acordo com a fonte proteica disponibilizada a cada dia).
3. A refeição pode conter os seguintes alergénios:
(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.
4. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
5. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

A Nutricionista



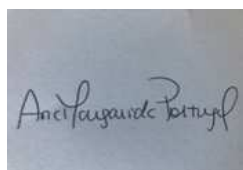
CP 0368N

Ementa 3			
Sopa	Prato Principal	Acompanhamento hortícola	Sobremesa
Juliana	Massa cotovelos com salmão (1) (3) (4)	Alface e pepino	Fruta
Grão	Bifinhos de peru grelhados e arroz de tomate	Couve flor cozida	Fruta
Feijão verde	Bacalhau lascado no forno com batata e broa (1)(4)	Espinafres (inc. no prato)	Fruta
Courgette	Feijoada de feijão branco com cenoura e arroz branco	Couve coração cozida	Fruta
Repolho	Pescada ao vapor com molho de tomate e batata cozida (4)	Brócolos cozidos	Leite creme (1) (3) (7)

Notas:

1. As ementas encontram-se sujeitas a alterações por motivos de disponibilidade e sazonalidade.
2. As sopas poderão ser enriquecidas com carne ou peixe, para a creche (de acordo com a fonte proteica disponibilizada a cada dia).
3. A refeição pode conter os seguintes alergénios:
 (1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.
4. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
5. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

A Nutricionista



CP 0368N

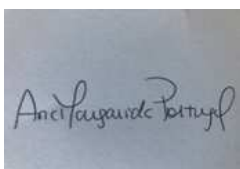
Ementa 4

Sopa	Prato Principal	Acompanhamento hortícola	Sobremesa
Abóbora com massinhas (1)(3)	Lombo de porco assado com alecrim e arroz branco	Tomate e couve roxa	Fruta
Couve galega	Salada de pescada com batata e ovo cozido (3)(4)	Cenoura e ervilha (inc. no prato)	Fruta
Brócolos	Bifinhos de frango grelhados com macarrão riscado (1) (3)	Alface e beterraba	Fruta
Espinafres	Arroz de tamboril (4)	Feijão Verde cozido	Bolo cenoura (1) (3) (7)
Lombarda c/ feijão catarino	Esparguete à bolonhesa (1) (3)	Alface	Fruta

Notas:

1. As ementas encontram-se sujeitas a alterações por motivos de disponibilidade e sazonalidade.
2. As sopas poderão ser enriquecidas com carne ou peixe, para a creche (de acordo com a fonte proteica disponibilizada a cada dia).
3. A refeição pode conter os seguintes alergénios:
(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.
4. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
5. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

A Nutricionista



CP 0368N

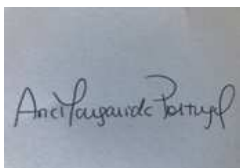
Ementa 5

Sopa	Prato Principal	Acompanhamento hortícola	Sobremesa
Cenoura	Badejo cozido com molho de cebolada e puré de batata (4) (7)	Feijão verde cozido	Fruta
Couve branca	Omelete no forno com fiambre e arroz branco (1) (3) (6) (7)	Ervilhas e cenoura (inc. no prato)	Fruta
Alho francês	Red-fish estufado com migas de feijão frade (1) (4)	Alface	Gelatina (1) (3) (6) (7) (8) (12)
Couve flor	Frango assado com fusilli (1) (3)	Cenoura e milho	Fruta
Grão com espinafr	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate (1) (3) (4)	Repolho cozido (inc. no prato)	Fruta

Notas:

1. As ementas encontram-se sujeitas a alterações por motivos de disponibilidade e sazonalidade.
2. As sopas poderão ser enriquecidas com carne ou peixe, para a creche (de acordo com a fonte proteica disponibilizada a cada dia).
3. A refeição pode conter os seguintes alergénios:
(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.
4. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.
5. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

A Nutricionista



CP 0368N