

# Jardim de infância (3-6 anos)

#### 17-21/11/2025

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga	Creme de cenoura com penca	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga
3° feira	Maçã	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno <sup>4</sup>	Batata estufada	Brócolos	Banana	logurte Pão com fiambre 1,7,8,11
4º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de cenoura e repolho	Strognoff de frango com cogumelos (sem natas)	Esparguete 1,8,11	Tomate	Gelatina	Leite com cacau Pão com queijo 1,7,8,11
5° feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno⁴	Arroz	Alface	Tangerina	Leite com cereais (Corn Flakes)
6° feira	½ pão com manteiga	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Batata	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão com marmelada

## Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos



Alimentação saudável desde o 1ºdia! Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



# Creche (2-3 anos)

#### 17-21/11/2025

		Sopa	Prato	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2° feira	½ pão com manteiga	Creme de cenoura com penca	Lombo assado, arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga
3° feira	Maçã	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno, batata estufada <sup>4</sup>	Brócolos	Banana	logurte Pão com fiambre 1,7,8,11
4° feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de cenoura e repolho	Strognoff de frango com cogumelos (sem natas), esparguete <sup>1,8,11</sup>	Tomate	Gelatina	Leite com cacau Pão com queijo 1,7,8,11
5° feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno, arroz <sup>4</sup>	Alface	Tangerina	Leite com cereais (Corn Flakes)
6° feira	½ pão com manteiga	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão com marmelada

## Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, ¹ºMostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Alimentação saudável desde o 1ºdia!

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



# Creche (1-2 anos)

#### 17-21/11/2025

	Meio Manhã	Sopa	Prato	Hortícola	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão 1,,8,11	Creme de cenoura com penca	Lombo assado, arroz	Alface e tomate	Pera fatiada	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
3° feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno, batata estufada <sup>4</sup>	Brócolos	Banana às rodelas	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4° Feira	½ pão 1,,8,11	Creme de cenoura e repolho	Strognoff de frango com cogumelos (sem natas), esparguete <sup>1,8,11</sup>	Tomate	Gelatina	Leite simples Pão com queijo de barrar 1,7,8,11
5° feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno, arroz <sup>4</sup>	Alface	Tangerina	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6° feira	½ pão 1,,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Ervilha e cenoura	Maçã fatiada	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11

#### Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁵Soja, 7Leite, ®Frutos de casca rija, 9Aipo, ¹ºMostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Alimentação saudável desde o 1ºdia! Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



#### Berçário

#### 17-21/11/2025

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado <sup>7</sup>	Creme de cenoura, penca e <b>peru</b>	Puré de pera	Farinha láctea com redução de açúcar
3° feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de abóbora, couve flor e <b>vitela</b> >9meses pescada <sup>4</sup>	Puré de pera, maçã e banana	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria
4º feira	Bolacha Maria	Creme de cenoura, repolho e <b>frango</b>	Puré de maçã, pera e manga	Farinha não láctea com redução de açúcar
5° feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de abóbora, feijão verde >9meses pescada <sup>4</sup>	Puré de maçã, pera e tangerina	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6° feira	100ml de leite adaptado <sup>7</sup>	Creme de cenoura, brócolos e <b>vitela</b>	Puré de maçã	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11

## Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

#### Esta ementa segue as regras da diversificação alimentar!

**0-6 meses**: MM e MT leite adaptado ou papa sem glúten, ALM: sopa (batata, cenoura, alface ou abóbora ou feijão verde ou brócolos...) fruta - puré de maçã ou pera cozidos

**6-9meses**: MT papa láctea ou não láctea com glúten ou leite adaptado com pão ou bolacha Maria ALM: Sopa com carne branca ou vitela, puré de fruta fresca (exceto citrinos) Puré de maçã, pera e melão

> 8meses: ementa acima afixada

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁵Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, ¹ºMostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



ntro social e paroquial . perre Serviço de Apoio Domiciliário

## 17-23/11/2025

	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2º feira	Creme de cenoura com penca	Lombo assado	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3º feira	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno <sup>4</sup>	Lombos de pescada no forno <sup>4</sup>	Batata	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4º feira	Creme de cenoura e repolho	Strognoff de frango com cogumelos <sup>7</sup>	Frango grelhado	Esparguete 1,8,11	Tomate/ Juliana de legumes	Gelatina/ Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5º feira	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno⁴	Bacalhau fresco no forno <sup>4</sup>	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6º feira	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Jardineira de novilho	Batata	Ervilha e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Sopa da avozinha	Bacalhau cozido com grão e ovo <sup>3,4</sup>	Pescada cozida⁴	Batata	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Canja <sup>1,8,11</sup>	Peru estufado	Peru estufado	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, ¹ºMostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos