

centro social e paroquial . perre

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 1,7,8,11	Creme de cenoura com penca	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno⁴	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
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno⁴	Arroz	Alface	Tangerina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Batata	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão com marmelada 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



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

		Sopa	Prato	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com penca	Lombo assado, arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno, batata estufada ⁴	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
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno, arroz ⁴	Alface	Tangerina	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Jardineira de novilho	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão com marmelada 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Alimentação saudável desde o 1º dia!

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

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
3º feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e espinafres	Lombos de pescada no forno, batata estufada ⁴	Brócolos	Banana às rodelas	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º Feira	½ pão 1,8,11	Creme de cenoura e repolho	Strognoff de frango com cogumelos (sem natas), esparguete 1,8,11	Tomate	Gelatina	Leite simples Pão com queijo de barrar 1,7,8,11
5º feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e feijão verde	Bacalhau fresco no forno, arroz ⁴	Alface	Tangerina	Batido de iogurte, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º 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

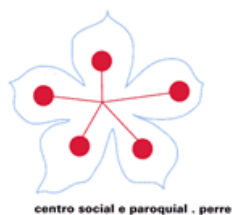
Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.

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



Alimentação saudável desde o 1º dia!

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



Berçário

17-21/11/2025

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Crema de cenoura, penca e peru	Puré de pera	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
3º feira	Puré de fruta (maçã)	Crema de abóbora, couve flor e vitela >9meses pescada ⁴	Puré de pera, maçã e banana	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º feira	Bolacha Maria 1,7,8,11	Crema de cenoura, repolho e frango	Puré de maçã, pera e manga	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
5º feira	Puré de fruta (maçã)	Crema de abóbora, feijão verde >9meses pescada ⁴	Puré de maçã, pera e tangerina	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Crema de cenoura, brócolos e vitela	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos				

