

centro social e paroquial . perre

Jardim de infância (3-6 anos)

25-29/05/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Cubos de peru estufados	Massa 1,8,11	Ervilha e cenoura	Pera	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de cenoura com feijão branco	Empadão de atum^{3,7}	Purê de batata ^{3,7}	Brócolos	Melancia	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
4º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora com penca	Rojões ao natural	Arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11
5º feira	Maçã	Creme de cenoura com repolho	Pescada à Gomes de Sá^{3,4}	Batata	Brócolos	Banana	Leite com cereais Sem adição de açúcar 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora e feijão verde	Novilho estufado em tomate	Arroz	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

Creche (2-3 anos)

25-29/05/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Cubos de peru estufados	Massa 1,8,11	Ervilha e cenoura	Pera	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de cenoura com feijão branco	Empadão de atum^{3,7}	Puré de batata ^{3,7}	Brócolos	Melancia	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
4º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora com penca	Rojões ao natural	Arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11
5º feira	Pera	Creme de cenoura com repolho	Pescada à Gomes de Sá^{3,4}	Batata	Brócolos	Banana	Leite com cereais Sem adição de açúcar 1,7,8,11
6º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora e feijão verde	Novilho estufado em tomate	Arroz	Ervilha e cenoura	Maçã	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

Creche (1-2 anos)

25-29/05/2026

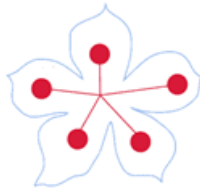
	Meio Manhã	Sopa	Prato	Hortícola	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora com brócolos	Cubos de peru estufados com massa ^{1,8,11}	Ervilha e cenoura	Pera	Farinha não láctea com redução de açúcar ^{1,7,8,11}
3º feira	½ Maçã fatiada	Creme de cenoura com feijão branco	Empadão de atum ^{3,7}	Brócolos	Melancia	Batido de iogurte, pera e bolacha maria ^{1,7,8,11}
4º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora com penca	Rojões ao natural, arroz	Alface e tomate	Laranja	Leite simples Pão torrado c/manteiga sem sal ^{1,7,8,11}
5º feira	½ Maçã fatiada	Creme de cenoura com repolho	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	Brócolos	Banana	Batido de iogurte, pera e bolacha maria ^{1,7,8,11}
6º feira	½ pão 1,8,11	Creme de abóbora e feijão verde	Carne de novilho estufado, arroz	Tomate	Maçã	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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

Berçário

25-31/05/2026

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Creme de abóbora, brócolos e peru	Puré de maçã, pera e banana	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
3º feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de cenoura, courgette, penca e frango >9meses pescada ⁴	Puré de pera	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Creme de abóbora, penca e peru	Puré de maçã, pera e melancia	Farinha não láctea com redução de açúcar ^{1,7,8,11}
5º feira	Puré de fruta (pera)	Creme de cenoura, repolho e frango >9meses pescada ⁴	Puré de maçã, pera e laranja	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Creme de abóbora, feijão verde e novilho	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



	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2ª feira	Creme de abóbora com brócolos	Peru estufado	Peru estufado	Massa ^{1,8,11}	Ervilha e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3ª feira	Creme de cenoura com feijão branco	Lulas estufadas ¹⁴	Pescada cozida⁴	Puré de batata ^{3,7}	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4ª feira	Creme de abóbora com penca	Rojões ao natural	Rojões ao natural	Arroz	Feijão verde/ Alface e tomate	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5ª feira	Creme de cenoura com repolho	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	Pescada à Gomes de Sá^{3,4}	Batata	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6ª feira	Creme de abóbora e feijão verde	Novilho estufado em tomate	Novilho estufado	Arroz	Tomate	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Sopa de nabiças	Bolinhos de bacalhau com ovo e feijão frade ^{3,4}	Perca grelhada⁴	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Creme de alho francês	Frango assado	Frango assado	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos