



centro social e paroquial . perre

Jardim de infância/ATL (3-12 anos)

06-10/07/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Leguminosas	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	Maçã	<p align="center"><b>Piquenique</b></p> <p align="center">Creme de cenoura e feijão verde <b>Arroz de carnes, ervilha e cenoura</b></p>				Melão	logurte Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Bolachas Maria 1,7,8,11	Creme de abóbora com espinafres	<b>Solhão no forno</b> <sup>4</sup>	Batata	Brócolos	Banana	Leite com cevada Pão com fiambre de aves 1,7,8,11
4º feira	Pera	Creme de cenoura com repolho	<b>Omelete mista</b> <sup>3,7,12</sup>	Arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cereais (tipo Corn Flakes) 1,7,8,11
5º feira	Pão com doce <sup>1,8,11</sup>	Creme de abóbora com lombarda	<b>Massada de atum e azeitona</b> 1,4,8,11	Esparguete 1,8,11	Tomate	Gelatina	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
6º feira	Banana	Creme de alho francês	<b>Costeleta à salsicheiro</b> 12	Arroz	Alface e tomate	Melancia	Leite com cevada Pão com doce 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

Creche (2-3 anos)

06-10/07/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Leguminosas	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	Maçã	Creme de cenoura e feijão verde	Carne de novilho com ervilha e cenoura	Massa <sup>1,8,11</sup>	Ervilha e cenoura	Melão	logurte Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Bolachas Maria 1,7,8,11	Creme de abóbora com espinafres	Solha no forno <sup>4</sup>	Batata	Brócolos	Banana	Leite com cevada Pão com fiambre de aves 1,7,8,11
4º feira	Pera	Creme de cenoura com repolho	Omelete mista <sup>3,7,12</sup>	Arroz	Alface e tomate	Pera	Leite com cereais (tipo Corn Flakes) 1,7,8,11
5º feira	Pão com doce <sup>1,8,11</sup>	Creme de abóbora com lombarda	Massada de atum e azeitona 1,4,8,11	Esparguete 1,8,11	Tomate	Gelatina	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
6º feira	Banana	Creme de alho francês	Costeleta à salsicheiro <sup>1,2</sup>	Arroz	Alface e tomate	Melancia	Leite com cevada Pão com doce 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

Creche (1-2 anos)

06-10/07/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ Maçã	Creme de cenoura e feijão verde	<b>Carne de novilho com ervilha e cenoura</b>	Massa <sup>1,8,11</sup>	Ervilha e cenoura	Melão	logurte Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Bolachas Maria 1,7,8,11	Creme de abóbora com espinafres	<b>Solha no forno<sup>4</sup></b>	Batata	Brócolos	Banana	Leite com cevada Pão com fiambre de aves 1,7,8,11
4º feira	½ Pera	Creme de cenoura com repolho	<b>Omelete de queijo<sup>3,7</sup></b>	Arroz	Alface e tomate	Pera	Farinha láctea sem adição de açúcar <sup>1,7,8,11</sup>
5º feira	½ Pão <sup>1,8,11</sup>	Creme de abóbora com lombarda	<b>Massada de atum ao natural 1,4,8,11</b>	Esparguete 1,8,11	Tomate	Gelatina	logurte Pão com manteiga 1,7,8,11
6º feira	½ Banana	Creme de alho francês	<b>Costeleta grelhada</b>	Arroz	Alface e tomate	Melancia	Leite com cevada Pão com doce 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

## Berçário

06-10/07/2026

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão sem sal	Creme de cenoura, feijão verde e <b>vitela</b> <b>Prato:</b> Esparguete com carne de novilho e cenoura picadas <sup>1,8,11</sup>	Melão aos cubos ou Puré de maçã, pera e melão	Leite simples Meio pão sem sal com queijo de barrar
3º feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora, couve flor e <b>frango &gt;9 meses pescada</b> <sup>4</sup> <b>Prato:</b> Solha no forno, batata e brócolos <sup>4</sup>	Banana às rodela ou Puré de maçã, pera e banana	Batido de iogurte, fruta e bolacha Maria <sup>1,7,8,11</sup>
4º feira	½ Pão sem sal	Creme de cenoura, repolho e <b>peru</b> <b>Prato:</b> Arroz malandro de frango	Pera fatiada ou Puré de pera	Farinha láctea sem adição de açúcar <sup>1,7,8,11</sup>
5º feira	½ Pera fatiada	Creme de abóbora, couve lombarda e <b>&gt;9 meses pescada</b> <sup>4</sup> <b>Prato:</b> Pescada, batata e brócolos <sup>4</sup>	Maçã fatiada Ou Puré de maçã	Leite simples Pão sem sal com manteiga sem sal <sup>1,7,8,11</sup>
6º feira	½ Pão sem sal	Creme de cenoura, brócolos e <b>peru</b> <b>Prato:</b> Arroz malandro de peru	Melancia aos cubos ou Puré de maçã, pera e melancia	Farinha não láctea sem adição de açúcar <sup>1,7,8,11</sup>

### 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

**6-9 meses:** 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)

**> 8 meses:** ementa acima afixada

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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



centro social e paroquial .perre

Serviço de Apoio Domiciliário

06-12/07/2026

	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
<b>2º feira</b>	Creme de cenoura e feijão verde	Carne de novilho estufada com ervilha e cenoura	<b>Carne de novilho estufada com e cenoura</b>	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>3º feira</b>	Creme de abóbora com espinafres	Solha no forno <sup>4</sup>	<b>Solha no forno<sup>4</sup></b>	Esparguete <sup>1,8,11</sup>	Tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>4º feira</b>	Creme de cenoura com repolho	Peru estufado	<b>Peru estufado</b>	Batata estufada	Tomate e cenoura raspada/ Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>5º feira</b>	Creme de abóbora com lombarda	Pescada no forno <sup>4</sup>	<b>Pescada no forno<sup>4</sup></b>	Arroz	Alface e tomate/ Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>6º feira</b>	Creme de alho francês	Costeleta de porco com cebolada	<b>Costeleta grelhada</b>	Batata cozida	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>Sábado</b>	Sopa de feijão verde	Raia dourada <sup>4</sup>	<b>Raia cozida</b>	Arroz de ervilha	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>Domingo</b>	Creme de cenoura	Frango na caçarola	<b>Frango na caçarola</b>	Puré de batata <sup>3,7</sup>	Ervilha e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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