



Ementa de 1 a 5 de abril de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	1	2	3	4	5
Meio da Manhã	COLÉGIO ENCERRADO	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa		Creme de Cenoura com Feijão	Sopa Juliana	Sopa de Couve-Flor	Alho Francês
Prato Creche		Esparguete com carne moída de aves simples c/ salada de alface e cenoura ralada ^{1,3}	Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface e cenoura ⁴	Tirinhas de Peru estufadas com cogumelos e Massa Esparguete e Salada de alface ^{1,3,12}	Pescada no forno simples com arroz e salada de alface e cenoura ⁴
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo		Esparguete à bolonhesa (carnes brancas) c/ salada de alface, couve- roxa e cenoura ralada ^{1,3}	Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino ⁴	Tirinhas de Peru estufadas com cogumelos e Massa Esparguete e Salada de alface, pepino e couve-roxa ^{1,3,12}	Massa de atum e salada de alface, cenoura e espinafres ^{3,4}
Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)		Cérelac ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Milupa ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}
Lanche da Tarde Creche, Pré-Escolar & 1ºCiclo		Iogurte Líquido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Pão de Mistura (fatia) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Sólido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Pão Caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}
Reforço da Tarde		Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}

A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Ementa elaborada de acordo com as recomendações da DGS "Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social" (2016) e da DGE "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pela Resposta Social. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 8 a 12 de abril de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	8	9	10	11	12
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Sopa de Agrião	Creme de Grão com Espinafres	Sopa de Brócolos	Sopa de Legumes	Sopa de Cenoura e Feijão Verde
Prato Creche	Peixe assado no forno com arroz alegre e salada de alface ⁴	Jardineira de frango simples (frango estufado simples c/ batata, cenoura e feijão verde cozidos)	Filetes de pescada no forno com esparguete de tomate e salada	Arroz de frango com salada de cenoura ralada	Maruca cozida com batata cozida e brócolos e feijão verde cozidos ⁴
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Douradinhos de peixe c/ arroz alegre e salada de alface, couve-roxa e rúcula ^{1,3,4,6,12}	Carne de porco à portuguesa com salada de alface, tomate e agrião/ espinafres	Filetes de pescada panados no forno com esparguete e salada ^{1,3,4,12}	Arroz de frango salada de alface, pepino e cenoura ralada	Maruca cozida com batata cozida e brócolos e feijão verde cozidos ⁴
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cérelac ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Milupa ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Cérelac ^{1,7}
Lanche da Tarde Creche, Pré-Escolar & 1ºCiclo	Iogurte Líquido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Tostas com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Sólido com Pão de Forma com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Pão de leite com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Líquido c/ Pão Caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}
Reforço da Tarde	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}

A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Ementa elaborada de acordo com as recomendações da DGS "Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social" (2016) e da DGE "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pela Resposta Social. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 15 a 19 de abril de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	15	16	17	18	19
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Creme de Grão	Canja com massa ^{1,3}	Espinafres	Feijão Branco	Ervilhas
Prato Creche	Bife de frango estufado simples com batata cozida e salada de alface	Pescada no forno com batata, cenoura e feijão verde cozidos ⁴	Frango estufado simples com massa e legumes salteados (cenoura, brócolos e alho francês) ^{1,3}	Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface e cenoura ⁴	Peru estufado c/ alho francês e massa espiral e salada de alface ^{1,3}
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Almondegas de frango com puré de batata e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,11,12}	Pescada no forno com batata, Salada de alface, tomate e pepino (3 variedades de legumes) ^{3,4}	Salada fria de frango com massa lacinhos e legumes vários ^{1,3}	Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino ⁴	Peru estufado com alho francês e massa espiral e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cérelac ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Milupa ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Cérelac ^{1,7}
Lanche da Tarde Creche, Pré-Escolar & 1º Ciclo	Pré-escolar: Cereais com leite simples	Pré-escolar: Leite Simples c/ Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Sólido com Pão de Forma com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Pão de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Líquido c/ Pão Caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}
	1º Ciclo: Iogurte Líquido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	1º Ciclo: Cereais com leite simples			
Reforço da Tarde	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}

A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Ementa elaborada de acordo com as recomendações da DGS "Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social" (2016) e da DGE "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pela Resposta Social. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoados; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremeços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 22 a 26 de abril de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	22	23	24	25	26
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO — 25 DE ABRIL	Fruta da Época
Sopa	Creme de ervilhas	Caldo verde	Abóbora e feijão verde		Canja com massa ^{1,3}
Prato Creche	Massa de peixe ⁴	Hambúrgueres no forno c/ Massa e Salada de alface e cenoura ralada ^{1,3,6,7,11,12,13}	Espetadas de Peixe com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate ⁴		Lombo de salmão no forno com batata e salada de alface ⁴
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Massa de peixe ⁴	Hambúrgueres no forno c/ Massa e Salada de alface, cenoura ralada e beterraba ^{1,3,6,7,11,12,13}	Espetadas de Peixe com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ⁴		Lombo de salmão no forno com batata e salada de alface, rúcula e agrião/ espinafres ⁴
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época		Fruta da Época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cérelac ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Milupa ^{1,7}		Cérelac ^{1,7}
Lanche da Tarde Creche, Pré- Escolar & 1ºCiclo	Iogurte Líquido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Tostas com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Sólido com Pão de Forma com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}		Iogurte Líquido c/ Pão Caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}
Reforço da Tarde	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}		Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}

A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Ementa elaborada de acordo com as recomendações da DGS "Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social" (2016) e da DGE "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pela Resposta Social. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	29	30	1	2	3
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	FERIADO — DIA DO TRABALHADOR	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Agrião c/ cenoura	Espinafres		Alho Francês	Brócolos
Prato Creche	Frango no forno com arroz de ervilhas e salada de alface	Massada de peixe (tintureira) com salada de alface ^{1,3,4}		Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface e cenoura ⁴	Arroz de frango simples com salada de alface
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Nuggets de frango com arroz de ervilhas e salada ^{1,3}	Esparguete à bolonhesa de atum e salada de alface, pepino e couve-roxa ^{1,3,4}		Peixe grelhado/ no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e pepino ⁴	Arroz de frango com salada de alface, pepino e agrião
Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		Fruta da Época	Fruta da Época
Lanche da Tarde Creche (1 ano)	Cérelac ^{1,7}	Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}		Iogurte c/ fruta e bolacha ^{1,3,7,8,11}	Cérelac ^{1,7}
Lanche da Tarde Creche, Pré-Escolar & 1º Ciclo	Iogurte Líquido com Pão de Mistura (bola) com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite Simples c/ Tostas com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}		Leite Simples c/ Pão de Forma com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte Líquido c/ Pão Caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}
Reforço da Tarde	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}		Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}	Fruta da Época + Bolacha Maria Tostada ou Torrada ou Pão de Mistura (Bola ou Fatiado) ^{1,3,8,11}

A ementa está sujeita a alterações, devidamente identificadas e com aviso prévio aos utentes. Ementa elaborada de acordo com as recomendações da DGS "Orientações para o Fornecimento de Refeições Saudáveis pelas Entidades da Economia Social" (2016) e da DGE "Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares". Devido ao facto de serem manipuladas várias matérias-primas na nossa área de produção, os produtos podem sofrer contaminações cruzadas c/ substâncias que causam alergias ou intolerâncias. As informações sobre alergias ou intolerâncias alimentares, deverão ser requeridas à (o) Responsável pela Resposta Social. NOTA: A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**