



Ementa de 2 a 6 de setembro de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	2	3	4	5	6
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Couve portuguesa	Creme de cenoura	Nabiça	Grão com espinafres	Couve-flor
Prato Creche	Hambúrgueres no forno c/ massa e salada de alface e cenoura ralada ^{1,3,6,7,11,12,13}	Pescada cozido com batata e legumes cozidos (brócolos e couve-flor) ⁴	Massada de frango simples ^{1,3}	Lombo de salmão no forno com batata e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴	Bife de frango estufado simples com arroz alegre e salada de tomate
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Hambúrgueres no forno c/ massa e salada de alface, cenoura ralada e beterraba ^{1,3,6,7,11,12,13}	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e agrião ^{1,3,4}	Massada de carne de vitela ^{1,3}	Salmão no forno com batata e legumes cozidos (cenoura e brócolos) ⁴	Lombo de porco no forno com arroz alegre e salada de alface, tomate e pepino ¹²
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	Iogurte com papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ Tostas integrais com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte com pão de forma caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ pão caseiro fatia 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- 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- Tremeços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 9 a 13 de setembro de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	9	10	11	12	13
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Agrião c/ cenoura	Espinafres	Creme de feijão	Brócolos	Canja com massa ^{1,3}
Prato Creche	Massada de peixe simples ^{1,3,4}	Arroz de pato simples com salada de alface e cenoura ralada	Peixe cozido com batata cozida & legumes cozidos ⁴	Pernas de frango no forno com massa e legumes cozidos ^{1,3}	Dourada/ Robalo no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Massa de atum com salada de alface, tomate e espinafres ^{1,3,4}	Arroz de pato com salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	Peixe cozido com batata cozida & legumes cozidos ⁴	Pernas de frango no forno com massa e legumes salteados ^{1,3}	Dourada/ Robalo no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho 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 & 1º Ciclo	Leite com papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ Tostas integrais com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite com pão de forma caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ pão caseiro fatia 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- 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- Tremeços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**



Ementa de 16 a 20 de setembro de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	16	17	18	19	20
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Abóbora	Espinafres	Brócolos	Canja com massa ^{1,3}	Creme de Grão
Prato Creche	Bife de peru estufado simples com massa e salada de alface e tomate ^{1,3}	Salada de peixe simples ⁴ (pescada, batata, macedónia)	Peru no forno com massa e salada de alface ^{1,3}	Filetes de pescada estufados com arroz alegre e salada de alface e cenoura ralada ⁴	Frango estufado simples com massa e salada de tomate ^{1,3}
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Almondegas de peru com massa e salada de alface, tomate e cenoura ralada ^{1,3,6,12}	Salada de peixe com grão, batata cozida e ovo cozido ^{3,4}	Roti de peru com massa e salada de alface, couve-roxa e agrião/ espinafres ^{1,3,12}	Filetes de pescada de tomatada com arroz alegre e salada de alface, cenoura ralada e milho ⁴	Carne de Porco à Portuguesa com salada de alface, tomate e milho ¹²
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 com papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ Tostas integrais com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte com pão de forma caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ pão caseiro fatia 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- 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 23 a 27 de setembro de 2024

Refeições	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Dia	23	24	25	26	27
Meio da Manhã	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época
Sopa	Creme de ervilhas	Caldo verde	Abóbora e feijão verde	Alface	Canja com arroz
Prato Creche	Salada de peixe simples ⁴ (pescada, batata, macedónia)	Borrego estufado simples com massa e salada de alface, tomate e cenoura ralada ^{1,3}	Arroz de Peixe simples ⁴	Bife de frango estufado simples com massa e salada de alface ^{1,3}	Medalhões de peixe no forno com batata e salada de alface e tomate ⁴
Prato Pré-Escolar & 1º Ciclo	Salada de russa de atum com feijão frade e ovo cozido ^{3,4}	Borrego estufado com massa e salada de alface, tomate e cenoura ralada ^{1,3}	Arroz de Peixe ⁴	Strogonoff de frango com massa e salada de alface, couve-roxa e milho ^{1,3,7,12}	Medalhões de peixe no forno com batata e salada de alface, tomate e couve-roxa 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	Leite com papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ Tostas integrais com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite com pão de forma caseiro com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Iogurte c/ papo-seco de mistura com queijo e/ ou fiambre de aves ^{1,6,7,8,11,12}	Leite c/ pão caseiro fatia 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- 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- Tremeços; 14- Moluscos **Nutricionista Adriana Sales (2094 N da Ordem dos Nutricionistas)**