

## EMENTA Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira (06/04/2026)

**ALMOÇO**  
 Creme de favas com coentros  
<sup>4</sup>Espadarte no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate, beterraba e milho, temperada com azeite e ervas aromáticas  
 Fruta da época

**LANCHE**  
 7Leite com cereais (tipo: <sup>1,7,8</sup>fitness original e <sup>1,7,8</sup>Fitness Protein")



Terça-feira (07/04/2026)

**ALMOÇO**  
 Sopa Portuguesa  
 Jardineira de peru e legumes com <sup>1,6,10</sup>massa espiral (cenoura, feijão verde, beringela, pimento verde, ervilhas e salsa)  
 Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>logurte aroma ou natural  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quarta-feira (08/04/2026)

**ALMOÇO**  
 Sopa de alface  
 Feijoada de <sup>2,4,14</sup>potárica em legumes (cenoura, tomate, curgete, alho francês, chuchu e salsa) com arroz branco  
 Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite com <sup>1</sup>cevada  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quinta-feira (09/04/2026)

**ALMOÇO**  
 Sopa de nabiça  
<sup>1,6,10</sup>Esparguete cozido com estufado de frango, lentilhas e legumes (abóbora, beringela, couve-flor, tomate e salsa) com salada de beterraba ralada e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas  
 Fruta da época

**LANCHE**  
 Taça de <sup>7</sup>logurte natural ou aroma com pedaços de banana e pêra e canela em pó  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Sexta-feira (10/04/2026)

**ALMOÇO**  
<sup>5,8,11</sup>Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo  
<sup>3,6,7</sup>Empadão de bolonhesa de soja, grão e legumes (tomate, pimento vermelho, couve coração, brócolos e alho francês) com salada de cenoura ralada e rúcula, temperada com azeite e ervas aromáticas  
 Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>5,8</sup>manteiga de amendoim ou <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa. 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 e derivados; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixe; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e derivados; <sup>10</sup>Mostarda e derivados; <sup>11</sup>Sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>tremoços e derivados; <sup>14</sup>Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



## EMENTA Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (13/04/2026)



**ALMOÇO**

Sopa de brócolos

Vitela estufada com <sup>1,6,10</sup>massa farfalle e legumes (ervilhas, abóbora, beringela, couve branca, pimento vermelho e salsa)

Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite com <sup>6</sup>achocolatado ou simples

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Terça-feira (14/04/2026)



**ALMOÇO**

Sopa de alho francês

<sup>4</sup>Abrótea cozida com grão-de-bico, batata, cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos

Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>iogurte natural ou aroma

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar

Quarta-feira (15/04/2026)



**ALMOÇO**

Creme de legumes com lentilhas e coentros

Frango no forno com arroz de milho e salada de couve coração, cenoura, tomate e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas

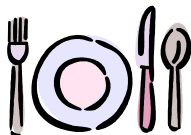
Fruta da época

**LANCHE**

Batido de <sup>7</sup>Leite simples com banana ou <sup>7</sup>Leite simples + banana

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar

Quinta-feira (16/04/2026)



**ALMOÇO**

Creme de favas com hortelã

<sup>4</sup>Filete de tilápia no forno com estufado de <sup>1,6,10</sup>couscous com cenoura e chalota e salada de alface, tomate e beterraba, temperada com azeite e coentros

Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>iogurte natural ou aroma

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>5,7</sup>queijo ou <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Sexta-feira (17/04/2026)



**ALMOÇO**

Sopa de agrião com <sup>1,6</sup>bulgur

<sup>1,3,4,7,8,9</sup>Hambúrguer de vegetais no forno com arroz de feijão e salada de alface, cenoura, tomate, pepino e <sup>6</sup>edamame

Fruta da época

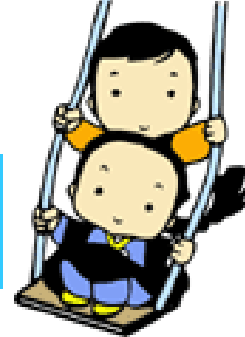
**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite simples

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>5,8</sup>manteiga de amendoim ou <sup>7</sup>creme vegetal de barrar

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

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 e derivados; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixe; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e derivados; <sup>10</sup>Mostarda e derivados; <sup>11</sup>Sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>tremoços e derivados; <sup>14</sup>Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



## EMENTA Pré Escolar e ATL

Segunda-feira (20/04/2026)



**ALMOÇO**  
Sopa de repolho  
<sup>1,6,10</sup>Massada de <sup>4</sup>tamboril e legumes (ervilhas, tomate, cenoura, curgete, pimentos verde e vermelho e salsa)  
Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite com <sup>1</sup>cevada  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Terça-feira (21/04/2026)

**ALMOÇO**  
Creme de lentilhas com coentros  
Coxa de peru no forno com arroz de milho e salada de tomate, abóbora ralada, alface e espinafres, temperada com azeite e ervas aromáticas  
Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Iogurte natural ou aroma  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quarta-feira (22/04/2026)

**ALMOÇO**  
Sopa Juliana  
<sup>3,7</sup>Empadão de <sup>4</sup>atum e <sup>6</sup>soja, rico em legumes (curgete, cenoura, alho francês, tomate e brócolos) com tomate cherry temperado com azeite e orégãos  
Fruta da época

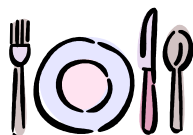
**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>5,8</sup>manteiga de amendoim ou <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quinta-feira (23/04/2026)

**ALMOÇO**  
Canja de frango com <sup>1,6,10</sup>massinha de pevide, cenoura e hortelã  
<sup>1,7</sup>Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora ralada, tomate, beterraba e favas cozidas, temperada com azeite e ervas aromáticas  
Fruta da época

**LANCHE**  
Taça de <sup>7</sup>iogurte natural ou aroma com pedaços de banana e frutos silvestres e canela em pó  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Sexta-feira (24/04/2026)

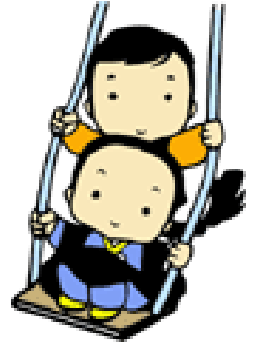
**ALMOÇO**  
Creme de legumes com salsa e <sup>1,6</sup>croutons caseiros  
<sup>1,6,10</sup>Rancho vegan (grão-de-bico, macarrão integral, batata-doce, cenoura, alho francês, chuchu, beringela, tomate, espinafres e hortelã)  
Fruta da época e <sup>7</sup>Gelatina **Nutregi sem açúcar**

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite com cereais (tipo: "<sup>1,7,8</sup>fitness original e <sup>1,7,8</sup>Fitness Fiber")



Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa.

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 e derivados; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixe; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e derivados; <sup>10</sup>Mostarda e derivados; <sup>11</sup>Sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>tremoços e derivados; <sup>14</sup>Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



## EMENTA Pré-Escolar e ATL



ALMOÇO	Segunda-feira (27/04/2026)
	Sopa de nabiça
	Peru de cebolada com <sup>1,6,10</sup> esparguete salteado com milho e ervilhas e salada de alface, abóbora ralada e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época



LANCHE	<sup>7</sup> Leite com <sup>6</sup> achocolatado <u>ou</u> simples
	<sup>1,6</sup> Pão com <sup>7</sup> queijo e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Terça-feira (28/04/2026)



ALMOÇO	Creme de grão com espinafres
	Caldeirada de <sup>4</sup> bacalhau e legumes (tomate, cenoura, curgete, alho francês, pimentos verde e vermelho e salsa)
	Fruta da época

LANCHE	<sup>7</sup> Iogurte natural <u>ou</u> aroma
	<sup>1,6</sup> Papo seco com <sup>7</sup> fiambre de peru e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Quarta-feira (29/04/2026)



ALMOÇO	Creme de abóbora com coentros
	Pá de porco no forno com arroz branco, feijão preto e salada de alface, rúcula, tomate e beterraba, temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época

LANCHE	Batido de <sup>7</sup> Leite simples com banana <u>ou</u> <sup>7</sup> Leite simples + banana
	<sup>1,6</sup> Pão com <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Quinta-feira (30/04/2026)



ALMOÇO	Sopa de agrião
	<sup>4</sup> Salmão no forno com <sup>7</sup> puré de batata e salada couve coração, cenoura, couve roxa e <sup>6</sup> edamame, temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época



LANCHE	<sup>7</sup> Iogurte natural <u>ou</u> aroma
	<sup>1,6</sup> Papo seco com <sup>7</sup> queijo e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Sexta-feira (01/05/2026)



**FERIADO  
DIA DO TRABALHADOR**

Pontualmente, por motivos não programados, poderá existir a necessidade de alteração da presente ementa. 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 e derivados; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixe; <sup>5</sup>Amendoins; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e derivados; <sup>10</sup>Mostarda e derivados; <sup>11</sup>Sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>tremoços e derivados; <sup>14</sup>Moluscos. Todas as alergias alimentares devem ser informadas à nossa equipa. Trabalhamos para controlar ao máximo, mas não poderão ser totalmente excluídas, possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.