



2ª feira (06/04/2026)

3ª feira (07/04/2026)

4ª feira (08/04/2026)

5ª feira (09/04/2026)

6ª feira (10/04/2026)

		2ª feira (06/04/2026)	3ª feira (07/04/2026)	4ª feira (08/04/2026)	5ª feira (09/04/2026)	6ª feira (10/04/2026)
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de cenoura Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete com salsa e vitela Puré de fruta	Creme de alface com peru Puré de fruta	Creme de legumes com coentros e pato Puré de fruta	Creme de cenoura com hortelã e frango Puré de fruta	Creme de feijão verde com <sup>1,6,8,11</sup> quinoa Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de banana com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete com salsa e <sup>4</sup> filete de peixe vermelho <sup>4</sup> Filete de peixe vermelho estufado com cenoura e alho francês, com arroz de brócolos Puré de fruta	Creme de alface com peru <sup>1,6,10</sup> Massinha de peru com beringela, abóbora e salsa Puré de fruta	Creme de feijão encarnado com coentros <sup>4</sup> Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas Puré de fruta	Creme de cenoura com hortelã e frango Arroz de frango com abóbora, couve coração, feijão verde e cebolinho Puré de fruta	Creme de feijão verde com <sup>1,6,8,11</sup> quinoa Puré de grão-de-bico com estufado de <sup>1,6,10</sup> massinha e legumes (chuchu, beringela e couve coração) Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana (com glúten)	Puré de banana com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural

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 rijia; <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.



2ª feira (13/04/2026)

3ª feira (14/04/2026)

4ª feira (15/04/2026)

5ª feira (16/04/2026)

6ª feira (17/04/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de cenoura Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de legumes com salsa e vitela Puré de fruta	Creme de alho francês com pato Puré de fruta	Creme de curgete com coentros e frango Puré de fruta	Creme de cenoura com hortelã e borrego Puré de fruta	Creme de alface com peru Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de abacate com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de legumes com salsa e vitela <sup>1,6,10</sup> Massinha de vitela com abóbora, beringela e cebolinho Puré de fruta	Creme de alho francês com <sup>4</sup> pescada <sup>4</sup> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de legumes com lentilhas e coentros Arroz de frango com abóbora, curgete e alho francês Puré de fruta	Creme de cenoura com hortelã e <sup>4</sup> filete de tilapia Filete de tilapia no forno com estufado de <sup>1,6,10</sup> couscous, juliana e alho francês Puré de fruta	Creme de alface com peru Estufadinho de feijão catarino e <sup>1,6</sup> bulgur com legumes (curgete, cenoura, couve-flor e salsa) Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura (com glúten)	Puré de abacate com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural

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 rijas; <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.



2ª feira (20/04/2026)

3ª feira (21/04/2026)

4ª feira (22/04/2026)

5ª feira (23/04/2026)

6ª feira (24/04/2026)

Idade	Data					
	2ª feira (20/04/2026)	3ª feira (21/04/2026)	4ª feira (22/04/2026)	5ª feira (23/04/2026)	6ª feira (24/04/2026)	
4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de cenoura Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta	Creme de curgete	Creme de legumes Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com vitela Puré de fruta	Creme de cenoura com coentros e peru Puré de fruta	Creme de alface com borrego Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Puré de fruta	Creme de legumes com pato Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de manga com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com <sup>4</sup> linguado <sup>1,6,10</sup> Massinha de <sup>4</sup> linguado com abóbora, brócolos e salsa Puré de fruta	Creme de lentilhas com coentros Peru estufado com repolho, curgete, chuchu e <sup>1,6,10</sup> couscous Puré de fruta	Creme de alface com <sup>4</sup> pescada <sup>4</sup> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Arroz de frango com cenoura, couve-flor e cebolinho Puré de fruta	Creme de legumes com <sup>4</sup> filete de peixe vermelho Puré de grão-de-bico com estufado de <sup>1,6,10</sup> massinha pevide, abóbora, alho francês, beringela e hortelã Puré de fruta
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana (com glúten)	Puré de manga com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Pêra e Banana (com glúten)	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural

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 rijas; <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.



2ª feira (27/04/2026)

3ª feira (28/04/2026)

4ª feira (29/04/2026)

5ª feira (30/04/2026)

6ª feira (01/05/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de alface Puré de fruta	FERIADO
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete com salsa e peru Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e pato Puré de fruta	Creme de abóbora com coentros e frango Puré de fruta	Creme de alface com vitela Puré de fruta	DIA DO TRABALHADOR
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de papaia com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>7</sup> Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de curgete com salsa e peru Peru estufado com feijão verde, couve-flor, alho francês e <sup>1,6,10</sup> esparguete cozido Puré de fruta	Creme de grão com hortelã <sup>4</sup> Pescada cozida com batata, cenoura e chuchu cozidos Puré de fruta	Creme de abóbora com coentros e frango Arroz de frango com juliana e curgete Puré de fruta	Creme de alface com <sup>4</sup> filete de peixe galo <sup>4</sup> Filete de peixe galo estufado com batata-doce, brócolos, cenoura e alho francês Puré de fruta	FERIADO
	LANCHE	<sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura (com glúten)	Puré de papaia com <sup>7</sup> Yogolino – Sabor natural	<sup>1,7</sup> Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	

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 rijas; <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.