

EMENTA Salas 1 Ano

Segunda-feira (06/04/2026)



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



LANCHE	<p>Papa de ¹aveia com ⁷leite, côco ralado e canela</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------

Terça-feira (07/04/2026)



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

LANCHE	<p>⁷logurte aroma <u>ou</u> natural</p> <p>^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar</p>
---------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quarta-feira (08/04/2026)



ALMOÇO	<p>Sopa de alface</p> <p>Feijoada de ^{2,4,14}potá rica em legumes (cenoura, tomate, curgete, alho francês, chuchu e salsa) com arroz branco</p> <p>Fruta da época</p>
---------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LANCHE	<p>Puré de banana e maçã com ⁷leite</p> <p>^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar</p>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Quinta-feira (09/04/2026)



ALMOÇO	<p>Sopa de nabiça</p> <p>^{1,6,10}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</p> <p>Fruta da época</p>
---------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

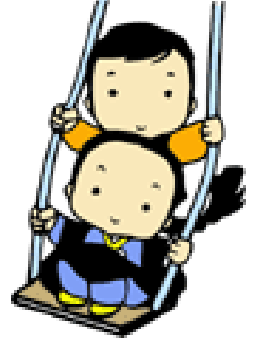
LANCHE	<p>Taça de ⁷logurte natural <u>ou</u> aroma com pedaços de banana e pêra e canela em pó</p> <p>^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar</p>
---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sexta-feira (10/04/2026)

ALMOÇO	<p>^{5,8,11}Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo</p> <p>^{3,6,7}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</p> <p>Fruta da época</p>
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LANCHE	<p>^{1,7}Cerelac Multicereais com ⁷leite</p>
---------------	-----------------------------------------------------------------

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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. 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 Salas 1 Ano

Segunda-feira (13/04/2026)



ALMOÇO

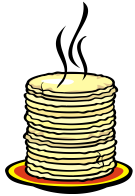
Sopa de brócolos
Vitela estufada com ^{1,6,10}massa farfalle e legumes (ervilhas, abóbora, beringela, couve branca, pimento vermelho e salsa)
Fruta da época

LANCHE

^{1,7}Cerelac 5 Frutas com água



Terça-feira (14/04/2026)



ALMOÇO

Sopa de alho francês
⁴Abrótea cozida com grão-de-bico, batata, cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos
Fruta da época

LANCHE

⁷iogurte natural ou aroma
^{1,6}Pão com ⁷creme 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

Puré de banana e abacate com ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (16/04/2026)



ALMOÇO

Creme de favas com hortelã
⁴Filete de tilápia no forno com estufado de ^{1,6,10}couscous com cenoura e chalota e salada de alface, tomate e beterraba, temperada com azeite e coentros
Fruta da época

LANCHE

⁷iogurte natural ou aroma
^{1,6}Pão com ^{5, 7}queijo ou ⁷creme vegetal de barrar

Sexta-feira (17/04/2026)



ALMOÇO

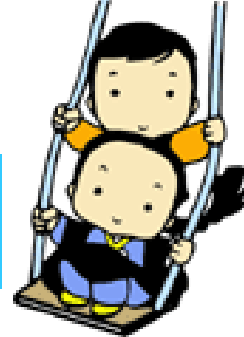
Sopa de agrião com ^{1,6}bulgur
^{1,3,4,7,8,9}Hambúrguer de vegetais no forno com arroz de feijão e salada de alface, cenoura, tomate, pepino e ⁶edamame
Fruta da época

LANCHE

Papa de ¹aveia com ⁷leite, pêra e canela

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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. 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 Salas 1 Ano

Segunda-feira (20/04/2026)



ALMOÇO

Sopa de repolho

^{1,6,10}Massada de ⁴tamboril e legumes (ervilhas, tomate, cenoura, curgete, pimentos verde e vermelho e salsa)

Fruta da época

LANCHE

Papa de ¹aveia com ⁷leite, banana e canela



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

⁷Iogurte natural ou aroma

^{1,6}Pão com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (22/04/2026)

ALMOÇO

Sopa Juliana

^{3,7}Empadão de ⁴atum e ⁶soja, rico em legumes (curgete, cenoura, alho francês, tomate e brócolos) com tomate cherry temperado com azeite e orégãos

Fruta da época

LANCHE

Puré de banana e manga com ⁷leite

^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (23/04/2026)

ALMOÇO

Canja de frango com ^{1,6,10}massinha de pevide, cenoura e hortelã

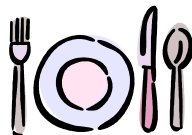
^{1,7}Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora ralada, tomate, beterraba e favas cozidas, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Taça de ⁷Iogurte natural ou aroma com pedaços de banana e frutos silvestres e canela em pó

^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (24/04/2026)

ALMOÇO

Creme de legumes com salsa e ^{1,6}croutons caseiros

^{1,6,10}Rancho vegan (grão-de-bico, macarrão integral, batata-doce, cenoura, alho francês, chuchu, beringela, tomate, espinafres e hortelã)

Fruta da época

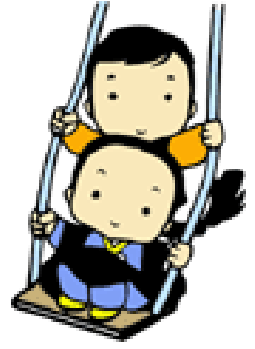
LANCHE

⁷Cerelac 5 Frutas com água



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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. 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 Salas 1 Ano



ALMOÇO

Segunda-feira (27/04/2026)

Sopa de nabiça
Peru de cebolada com ^{1,6,10}esparguete salteado com milho e ervilhas e salada de alface, abóbora ralada e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE

^{1,7}Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura



Terça-feira (28/04/2026)

ALMOÇO

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

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷creme 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

Puré de banana e papaia com ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (30/04/2026)

ALMOÇO

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

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme 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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços e derivados; ¹⁴Moluscos. 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.