

EMENTA Salas 2 Anos

Segunda-feira (06/04/2026)

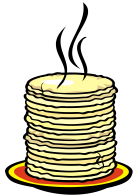


ALMOÇO
 Creme de favas com coentros
⁴Espadarte no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate, beterraba e milho, temperada com azeite e ervas aromáticas
 Fruta da época

LANCHE
⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}Fitness Protein")



Terça-feira (07/04/2026)



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

LANCHE
⁷logurte aroma ou natural
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (08/04/2026)

ALMOÇO
 Sopa de alface
 Feijoada de ^{2,4,14}potárica em legumes (cenoura, tomate, curgete, alho francês, chuchu e salsa) com arroz branco
 Fruta da época

LANCHE
⁷Leite com ¹cevada
^{1,6}Pão com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (09/04/2026)

ALMOÇO
 Sopa de nabiça
^{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
 Fruta da época

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



Sexta-feira (10/04/2026)

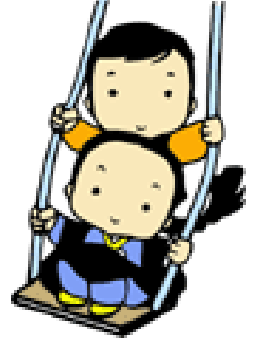
ALMOÇO
^{5,8,11}Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo
^{3,6,7}Empadão de bolonhesa de soja, grão e legumes (tomate, pimento vermelho, couve coração, brócolos e alho francês) com salada de cenoura ralada e rúcula, temperada com azeite e ervas aromáticas
 Fruta da época

LANCHE
⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷creme 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: 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 2 Anos

Segunda-feira (13/04/2026)



ALMOÇO

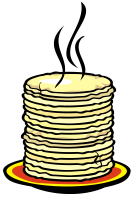
Sopa de brócolos
Vitela estufada com ^{1,6,10}massa farfalle e legumes (ervilhas, abóbora, beringela, couve branca, pimento vermelho e salsa)
Fruta da época



LANCHE

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

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 ^{6,7}fiambre de peru e 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

Batido de ⁷Leite simples com banana ou ⁷Leite simples + banana
^{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

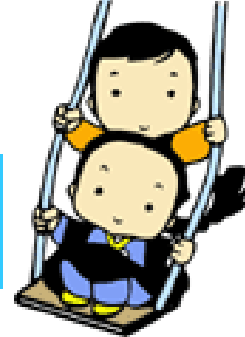
Sopa de agrião com ^{1,6}bulgur
^{1,3,4,7,8,9}Hambúrguer de vegetais no forno com arroz de feijão e salada de alface, cenoura, tomate, pepino e ⁶edamame
Fruta da época

LANCHE

⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷creme 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: 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 2 Anos

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
⁷Leite com ¹cevada
^{1,6}Papo seco com ^{6,7}fiambre de peru e ⁷creme 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
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

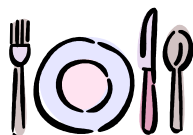
LANCHE
⁷Leite simples
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



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
⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}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: 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 2 Anos

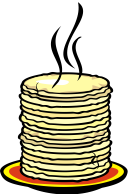


Segunda-feira (27/04/2026)	
ALMOÇO	Sopa de nabiça Peru de cebolada com ^{1,6,10} esparguete salteado com milho e ervilhas e salada de alface, abóbora ralada e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época



LANCHE	⁷ Leite simples ^{1,6} Pão com ⁷ queijo e ⁷ creme vegetal de barrar
---------------	---

Terça-feira (28/04/2026)



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

LANCHE	⁷ Iogurte natural <u>ou</u> aroma ^{1,6} Papo seco com ⁷ fiambre de peru e ⁷ 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 ⁷ Leite simples com banana <u>ou</u> ⁷ Leite simples + banana ^{1,6} Pão com ⁷ creme vegetal de barrar
---------------	--

Quinta-feira (30/04/2026)



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



LANCHE	⁷ Iogurte natural <u>ou</u> aroma ^{1,6} Papo seco com ⁷ queijo e ⁷ 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: 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.