

Segunda-feira (06/07/2026)

ALMOÇO

Sopa de nabiça com ervilhas

⁴Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos e salada de alface, tomate e beterraba ralada, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar



Terça-feira (07/07/2026)

ALMOÇO

Creme de feijão encarnado com coentros

Peru estufado com milho, abóbora, espinafres, curgete, tomate e tomilho e ^{1,6,10}esparguete cozido

Fruta da época

LANCHE

⁷iogurte natural ou aroma

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



Quarta-feira (08/07/2026)

ALMOÇO

Sopa de agrião

Salada de ⁴pescada cozida com batata, grão-de-bico, chuchu, cenoura e feijão verde cozidos

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ³cevada

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



Quinta-feira (09/07/2026)

ALMOÇO

Creme de favas com hortelã

³Arroz de frango tostado com salada de alface, rúcula, tomate e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Taça de ⁷iogurte natural ou aroma com pedaços de banana e frutos vermelhos e canela em pó

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



Sexta-feira (10/07/2026)

ALMOÇO

^{5,8,11}Sopa de feijão verde com sementes de abóbora e sésamo

Estufado de ^{1,6,10}massa integral com lentilhas e legumes (abóbora, tomate, beringela, couve coração e chuchu)

Fruta da época e ⁷Gelatina **Nutregi sem açúcar**

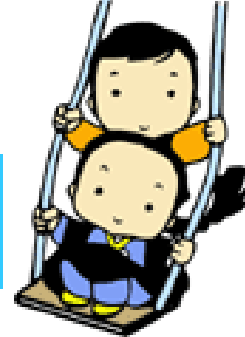
LANCHE

⁷Leite com cereais (tipo: "^{1,7,8}fitness original e ^{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 Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (13/07/2026)



ALMOÇO

Creme de lentilhas com espinafres

^{1,7}Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora, pepino, tomate e maçã laminada, temperada com azeite e sumo de limão

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ⁶achocolatado ou simples

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



Terça-feira (14/07/2026)



ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã

Salada Russa (⁴atum, feijão frade, ⁶edamame, batata, brócolos, cenoura, tomate, alface)

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

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

Quarta-feira (15/07/2026)



ALMOÇO

Sopa de juliana

Lombo de porco no forno com estufado de ^{1,6,10}massa farfalle e favas aromatizadas com tomilho/alecrim e salada de cenoura, tomate, rúcula e beterraba, temperada com azeite e sumo de limão

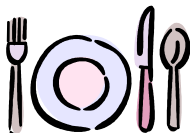
Fruta da época

LANCHE

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

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

Quinta-feira (16/07/2026)



ALMOÇO

Creme de grão com agrião

Caldeirada de ⁴bacalhau rica em legumes (cenoura, tomate, alho francês, pimentos verde e vermelho e coentros)

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

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

Sexta-feira (17/07/2026)



ALMOÇO

Creme de couve-flor com coentros e ^{1,6,10}massinha pevide

Arroz primavera (macedónia, cogumelos, tomate, curgete, couve-coração e salsa) com salada de alface roxa com couve roxa, morangos e ^{1,6}croutons caseiros, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

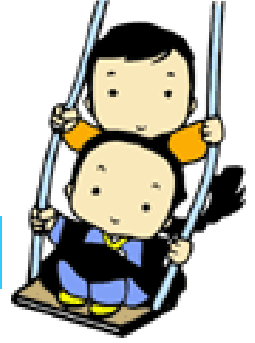
LANCHE

⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou 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 Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (20/07/2026)



ALMOÇO

Sopa de espinafres

Arroz à valenciana (carne frango e magra de porco, lentilhas, cenoura, curgete e alho francês) com salada de alface, tomate e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ⁶achocolatado ou simples

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



Terça-feira (21/07/2026)

ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã

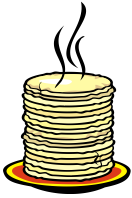
Salada de ⁴corvina cozida com batata, ervilhas, couve-flor, feijão verde e cenoura cozidos

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

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



Quarta-feira (22/07/2026)

ALMOÇO

Sopa de juliana

Coxa de peru no forno com salada de ^{1,6,10}couscous, ⁶edamame, brócolos, pimento vermelho, tomate, abóbora e beterraba raladas, 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 (23/07/2026)

ALMOÇO

Sopa de alface

Feijoada de ⁴tamboril e legumes (tomate, alho francês, cenoura, pimento verde e vermelho e salsa) com arroz branco

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma

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



Sexta-feira (24/07/2026)

ALMOÇO

Sopa de alho francês com ^{1,6}cROUTONS caseiros

Estufado de ^{1,6,9}massa integral com ⁶tofu e legumes (cogumelos, chuchu, espinafres, tomate, abóbora e curgete) com salada de alface, cenoura e maçã, temperada com azeite e sumo de limão

Fruta da época e ⁷Gelatina **Nutregi sem açúcar**

LANCHE

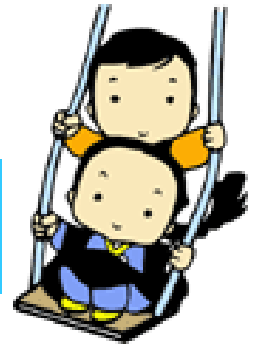
⁷Leite simples

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou 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 Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (27/07/2026)



ALMOÇO

Creme de favas com coentros

⁴Espadarte no forno com batata assada e salada de alface, abóbora, beterraba e milho, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

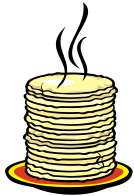
LANCHE

⁷Leite simples

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



Terça-feira (28/07/2026)



ALMOÇO

Sopa Portuguesa

Jardineira de peru e legumes com ^{1,6,10}massa espiral (cenoura, feijão verde, beringela, pimento verde, ervilhas e hortelã)

Fruta da época

LANCHE

⁷logurte aroma ou natural

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

Quarta-feira (29/07/2026)



ALMOÇO

Creme de grão com alface

⁴Pescada estufada em molho de tomate com batata cozida e salada de brócolos, cenoura e couve-flor cozidos, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

⁷Leite com ¹cevada

^{1,6}Pão com ^{5,8}manteiga de amendoim ou ⁷creme vegetal de barrar

Quinta-feira (30/07/2026)



ALMOÇO

Creme de feijão manteiga com nabiça

Estufado de frango e legumes (abóbora, beringela, tomate e salsa) com arroz de cenoura e salada de alface e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

Taça de ⁷logurte natural ou aroma com pedaços de banana e pêssigo e canela em pó

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

Sexta-feira (31/07/2026)



ALMOÇO

^{5,8,11}Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo

^{1,3,6,7}Lasanha de bolonhesa de soja, lentilhas e legumes (tomate, pimento vermelho, couve coração, cogumelos e alho francês) com salada de cenoura ralada e rúcula, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

LANCHE

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

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.