

Segunda-feira (06/07/2026)

**ALMOÇO**

Sopa de nabiça com ervilhas

<sup>4</sup>Perca 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**

Papa de <sup>1</sup>aveia com <sup>7</sup>leite, côco ralado e canela



Terça-feira (07/07/2026)

**ALMOÇO**

Creme de feijão encarnado com coentros

Peru estufado com milho, abóbora, espinafres, curgete, tomate e tomilho e <sup>1,6,10</sup>esparguete cozido

Fruta da época

**LANCHE**

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

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



Quarta-feira (08/07/2026)

**ALMOÇO**

Sopa de agrião

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

Fruta da época

**LANCHE**

Puré de banana e manga com <sup>7</sup>leite

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



Quinta-feira (09/07/2026)

**ALMOÇO**

Creme de favas com hortelã

<sup>3</sup>Arroz de frango tostado com salada de alface, rúcula, tomate 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 frutos vermelhos e canela em pó

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



Sexta-feira (10/07/2026)

**ALMOÇO**

<sup>5,8,11</sup>Sopa de feijão verde com sementes de abóbora e sésamo

Estufado de <sup>1,6,10</sup>massa integral com lentilhas e legumes (abóbora, tomate, beringela, couve-coração e chuchu)

Fruta da época

**LANCHE**

<sup>1,7</sup>Cerelac Multicereais com <sup>7</sup>leite



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 Salas 1 Ano

Segunda-feira (13/07/2026)



ALMOÇO

Creme de lentilhas com espinafres

<sup>1,7</sup>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

Papa de maizena com <sup>7</sup>leite, aroma de baunilha e pau de canela



Terça-feira (14/07/2026)



ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã

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

Fruta da época

LANCHE

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

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

Quarta-feira (15/07/2026)



ALMOÇO

Sopa de juliana

Lombo de porco no forno com estufado de <sup>1,6,10</sup>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

Purê de banana e meloa com <sup>7</sup>leite

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

Quinta-feira (16/07/2026)



ALMOÇO

Creme de grão com agrião

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

Fruta da época

LANCHE

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

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

Sexta-feira (17/07/2026)



ALMOÇO

Creme de couve-flor com coentros e <sup>1,6,10</sup>massinha pevide

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

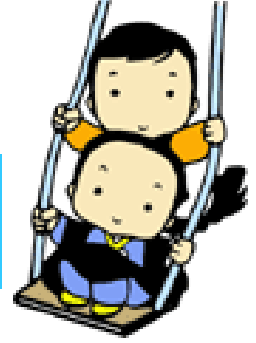
Fruta da época

LANCHE

Papa de <sup>1</sup>aveia com <sup>7</sup>leite, maçã 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: <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 Salas 1 Ano

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**

<sup>1,7</sup>Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura



Terça-feira (21/07/2026)

**ALMOÇO**

Creme de legumes com hortelã

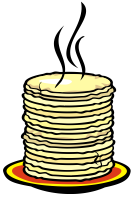
Salada de <sup>4</sup>corvina cozida com batata, ervilhas, couve-flor, feijão verde e cenoura cozidos

Fruta da época

**LANCHE**

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

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



Quarta-feira (22/07/2026)

**ALMOÇO**

Sopa de juliana

Coxa de peru no forno com salada de <sup>1,6,10</sup>couscous, <sup>6</sup>edamame, brócolos, pimento vermelho, tomate, abóbora e beterraba raladas, temperada com azeite e ervas aromáticas

Fruta da época

**LANCHE**

Puré de banana e papaia com <sup>7</sup>leite

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



Quinta-feira (23/07/2026)

**ALMOÇO**

Sopa de alface

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

Fruta da época

**LANCHE**

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

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



Sexta-feira (24/07/2026)

**ALMOÇO**

Sopa de alho francês com <sup>1,6</sup>croutons caseiros

Estufado de <sup>1,6,9</sup>massa integral com <sup>6</sup>tofu 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

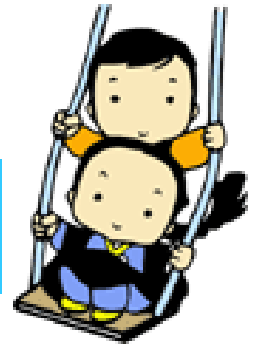
**LANCHE**

Papa de <sup>1</sup>aveia com <sup>7</sup>leite, 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: <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 Salas 1 Ano



Segunda-feira (27/07/2026)

ALMOÇO

Creme de favas com coentros

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

Fruta da época

LANCHE

Papa de <sup>1</sup>aveia com <sup>7</sup>leite, côco ralado e canela



Terça-feira (28/07/2026)

ALMOÇO

Sopa Portuguesa

Jardineira de peru e legumes com <sup>1,6,10</sup>massa espiral (cenoura, feijão verde, beringela, pimento verde, ervilhas e hortelã)

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 (29/07/2026)

ALMOÇO

Creme de grão com alface

<sup>4</sup>Pescada 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

Puré de banana e maçã com <sup>7</sup>leite

<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>creme 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 <sup>7</sup>logurte natural ou aroma com pedaços de banana e pêssigo e canela em pó

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



Sexta-feira (31/07/2026)

ALMOÇO

<sup>5,8,11</sup>Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo

<sup>1,3,6,7</sup>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

<sup>1,7</sup>Cerelac Multocereais com <sup>7</sup>leite



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.