

EMENTA Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (01/06/2026)



ALMOÇO



CELEBRAÇÃO DO DIA DA CRIANÇA - ALMOÇO ESPECIAL

LANCHE

Sumo individual de fruta, não açucarado – “Bongo”
1,3,6,7 Pão de leite com 7queijo e 7creme vegetal de barrar



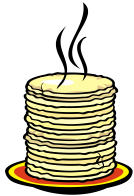
Terça-feira (02/06/2026)

ALMOÇO

Creme de favas com coentros

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

Fruta da época



LANCHE

7logurte aroma ou natural
1,6Papo seco com 6,7fiambre de peru e 7creme vegetal de barrar

Quarta-feira (03/06/2026)

ALMOÇO

Sopa Portuguesa

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

Fruta da época

LANCHE

7Leite com 1cevada
1,6Pão com 5,8manteiga de amendoim ou 7creme vegetal de barrar

Quinta-feira (04/06/2026)

FERIADO
DIA DE CORPO DE DEUS

Sexta-feira (05/06/2026)

ALMOÇO

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

1,3,6,7Lasanha 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: “1,7,8fitness original e 1,7,8Fitness 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.



EMENTA Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (08/06/2026)



ALMOÇO

Sopa de brócolos
Vitela estufada com legumes (abóbora, beringela, couve branca, pimento vermelho e salsa) e arroz de ervilhas
Fruta da época

LANCHE

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



Terça-feira (09/06/2026)

ALMOÇO

Creme de grão com alho francês
⁴Salada de choco cozido com ⁶edamame, batata, cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos, com azeite e coentros
Fruta da época

LANCHE

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



Quarta-feira (10/06/2026)

FERIADO
DIA DE PORTUGAL E DA COMUNIDADES PORTUGUESAS



Quinta-feira (11/06/2026)

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 pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE

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



Sexta-feira (12/06/2026)

ALMOÇO

Sopa de agrião com ^{1,6}coutons caseiros
^{1,3,4,7,8,9}Hambúrguer de vegetais no forno com ^{1,6}bulgur com feijão encarnado e salada de alface, cenoura, tomate, couve roxa e ^{12,13}tremoço, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

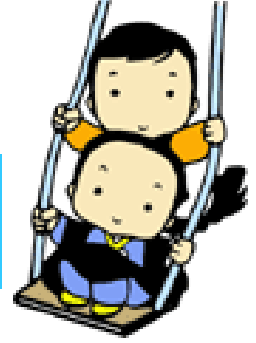
LANCHE

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 (15/06/2026)



ALMOÇO
Creme de ervilhas com repolho
Caldeirada de ⁴tamboril e legumes (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 (16/06/2026)

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



Quarta-feira (17/06/2026)

ALMOÇO
Sopa Juliana
^{1,3,6,7,10}Gratinado de macarrão com ⁴atum, ⁶soja e legumes (beringela, cenoura, alho francês, pimento vermelho e brócolos) com tomate cherry temperado com azeite e orégãos
Fruta da época

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



Quinta-feira (18/06/2026)

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



Sexta-feira (19/06/2026)

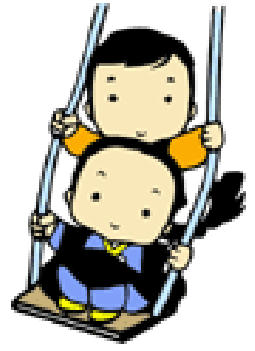
ALMOÇO
Sopa de beldroegas com ^{8,11}miolo de amêndoa picada
Caril de grão-de-bico e legumes (cogumelos, beringela, tomate, pimento vermelho e abóbora) com ^{1,6,8,11}quinoa
Fruta da época e ⁷Gelatina Nutregi sem açúcar

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



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 com ⁶ achocolatado <u>ou</u> simples
	^{1,6} Pão com ⁷ queijo e ⁷ creme vegetal de barrar

Terça-feira (23/06/2026)



ALMOÇO	Sopa de espinafres
	Salada de ⁴ bacalhau com grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve-flor, temperada com azeite 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

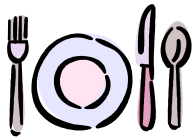
Quarta-feira (24/06/2026)



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	Sumo de fruta individual, sem açúcares adicionados
	^{1,6} Pão com ⁷ creme vegetal de barrar
	¹⁴ Caracóis cozidos e ^{1,6} Pão com ⁴ sardinha em conserva

Quinta-feira (25/06/2026)



ALMOÇO	Sopa de beldroegas
	⁴ Salmão no forno com salada de massa de laços, 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 (26/06/2026)



ALMOÇO	Sopa de alho francês com ^{8,11} sementes de abóbora e girassol
	^{1,3,7} Quiche Vegetariana sem massa (macedónia, lentilhas, batata, espinafres, cogumelos, tomate e queijo mozarela ralado magro e salsa), com salada de alface e maçã laminada temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época

LANCHE	⁷ Leite simples
	^{1,6} Pão com ^{5,8} manteiga de amendoim <u>ou</u> ⁷ creme 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 (29/06/2026)



ALMOÇO

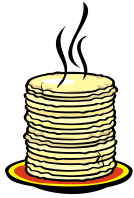
Sopa de brócolos
2,3,4,6,7,14 Douradinhos de pescada no forno com salada de 1,6,10 massa espiral, macedónia e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE

7 Leite com 1 cevada
1,6 Pão com 6,7 fiambre de peru e 7 creme vegetal de barrar



Terça-feira (30/06/2026)



ALMOÇO

Creme de favas com hortelã
Peru no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, abóbora, rúcula e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE

7 Iogurte natural ou aroma
1,6 Papo seco com 7 queijo e 7 creme vegetal de barrar

Quarta-feira (01/07/2026)



ALMOÇO

Sopa de espinafres
Salada de 4 cavala com batata, grão-de-bico, 6 edamame, feijão verde, cenoura e couve-flor cozidos, temperada com azeite e sumo de limão
Fruta da época

LANCHE

7 Leite simples
1,6 Pão com 5,8 manteiga de amendoim ou 7 creme vegetal de barrar

Quinta-feira (02/07/2026)



ALMOÇO

Creme de legumes com lentilhas e coentros
Frango no forno com salada de 1,6,10 couscous, ervilhas, alface, tomate, pepino e beterraba, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE

Taça de 7 Iogurte natural ou aroma com pedaços de banana e mamão e canela em pó
1,6 Papo seco com 7 creme vegetal de barrar

Sexta-feira (03/07/2026)



ALMOÇO

Sopa de feijão verde com 1,6,10 massinha cuscuz
Feijoada de 6 tofu e legumes (cenoura, couve branca, tomate, alho francês, beringela e salsa) com arroz branco
Fruta da época e 7 Gelatina Nutregi sem açúcar

LANCHE

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