

## EMENTA Salas 2 Anos

Segunda-feira (01/06/2026)



**ALMOÇO**



**COMEMORAÇÃO DO DIA DA CRIANÇA - ALMOÇO ESPECIAL**

**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão de forma com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Terça-feira (02/06/2026)

**ALMOÇO**

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

**LANCHE**

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



Quarta-feira (03/06/2026)

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



Quinta-feira (04/06/2026)

**FERIADO  
DIA DE CORPO DE DEUS**

Sexta-feira (05/06/2026)

**ALMOÇO**

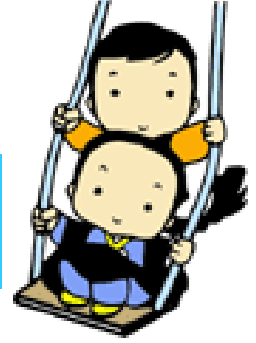
<sup>5,8,11</sup>Sopa de feijão verde com sementes de girassol e sésamo  
<sup>1,3,6,7</sup>Lasanha de bolonhesa de soja, lentilhas e legumes (tomate, pimento vermelho, couve coração, cogumelos e alho francês) com salada de cenoura ralada e rúcula, temperada com azeite e ervas aromáticas  
Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite com cereais (tipo: "<sup>1,7,8</sup>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: <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 2 Anos

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**

<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Terça-feira (09/06/2026)

**ALMOÇO**

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

**LANCHE**

<sup>7</sup>iogurte natural ou aroma  
<sup>1,6,7</sup>Pão com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>creme 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  
<sup>4</sup>Filete de tilápia no forno com estufado de <sup>1,6,10</sup>couscous com cenoura e chalota e salada de alface, tomate e pepino, temperada com azeite e ervas aromáticas  
Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>iogurte natural ou aroma  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>5,7</sup>queijo ou <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Sexta-feira (12/06/2026)

**ALMOÇO**

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

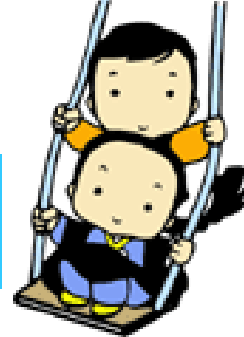
**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>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: <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 2 Anos

Segunda-feira (15/06/2026)



**ALMOÇO**  
Creme de ervilhas com repolho  
Caldeirada de <sup>4</sup>tamboril e legumes (tomate, cenoura, curgete, pimentos verde e vermelho e salsa)  
Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite com <sup>1</sup>cevada  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>creme 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**  
<sup>7</sup>logurte natural ou aroma  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>queijo e <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quarta-feira (17/06/2026)

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

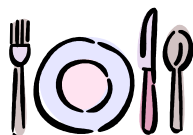
**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite simples  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Quinta-feira (18/06/2026)

**ALMOÇO**  
Canja de frango com <sup>1,6,10</sup>massinha de pevide, cenoura e hortelã  
<sup>1,7</sup>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 <sup>7</sup>logurte natural ou aroma com pedaços de banana e morangos e canela em pó  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar



Sexta-feira (19/06/2026)

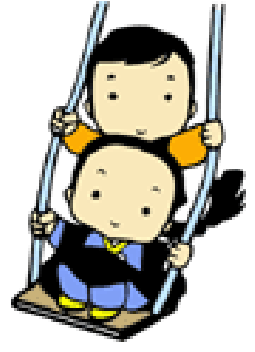
**ALMOÇO**  
Sopa de beldroegas com <sup>8,11</sup>miolo de amêndoa picada  
Caril de grão-de-bico e legumes (cogumelos, beringela, tomate, pimento vermelho e abóbora) com <sup>1,6,8,11</sup>quinoa  
Fruta da época

**LANCHE**  
<sup>7</sup>Leite com cereais (tipo: "<sup>1,7,8</sup>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: <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 2 Anos

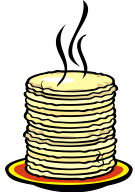


<b>ALMOÇO</b>	Sopa de nabiça
	Peru de cebolada com <sup>1,6,10</sup> esparguete salteado com milho e ervilhas e salada de alface, abóbora ralada e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época



<b>LANCHE</b>	<sup>7</sup> Leite simples
	<sup>1,6</sup> Pão com <sup>7</sup> queijo e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Terça-feira (23/06/2026)



<b>ALMOÇO</b>	Sopa de espinafres
	Salada de <sup>4</sup> bacalhau com grão-de-bico, batata, feijão verde, cenoura, couve-flor, temperada com azeite e salsa
	Fruta da época

<b>LANCHE</b>	<sup>7</sup> Iogurte natural <u>ou</u> aroma
	<sup>1,6</sup> Papo seco com <sup>7</sup> fiambre de peru e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Quarta-feira (24/06/2026)



<b>ALMOÇO</b>	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

<b>LANCHE</b>	Batido de <sup>7</sup> Leite simples com banana <u>ou</u> <sup>7</sup> Leite simples + banana
	<sup>1,6</sup> Pão com <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Quinta-feira (25/06/2026)



<b>ALMOÇO</b>	Sopa de beldroegas
	<sup>4</sup> Salmão no forno com salada de massa de laços, couve coração, cenoura, couve roxa e <sup>6</sup> edamame, temperada com azeite e ervas aromáticas
	Fruta da época

<b>LANCHE</b>	<sup>7</sup> Iogurte natural <u>ou</u> aroma
	<sup>1,6</sup> Papo seco com <sup>7</sup> queijo e <sup>7</sup> creme vegetal de barrar

### Sexta-feira (26/06/2026)



<b>ALMOÇO</b>	Sopa de alho francês com <sup>8,11</sup> sementes de abóbora e girassol
	<sup>1,3,7</sup> 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

<b>LANCHE</b>	<sup>7</sup> Leite simples
	<sup>1,6</sup> Pão com <sup>7</sup> 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: <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 2 Anos

Segunda-feira (29/06/2026)



**ALMOÇO**

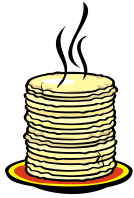
Sopa de brócolos  
<sup>2,3,4,6,7,14</sup>Douradinhos de pescada no forno com salada de <sup>1,6,10</sup>massa espiral, macedónia e tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas  
 Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite com <sup>1</sup>cevada  
<sup>1,6</sup>Pão com <sup>6,7</sup>fiambre de peru e <sup>7</sup>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**

<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 (01/07/2026)



**ALMOÇO**

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

**LANCHE**

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

Quinta-feira (02/07/2026)



**ALMOÇO**

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

**LANCHE**

Taça de <sup>7</sup>logurte natural ou aroma com pedaços de banana e mamão e canela em pó  
<sup>1,6</sup>Papo seco com <sup>7</sup>creme vegetal de barrar

Sexta-feira (03/07/2026)



**ALMOÇO**

Sopa de feijão verde com <sup>1,6,10</sup>massinha cuscuz  
 Feijoada de <sup>6</sup>tofu e legumes (cenoura, couve branca, tomate, alho francês, beringela e salsa) com arroz branco  
 Fruta da época

**LANCHE**

<sup>7</sup>Leite com cereais (tipo: "<sup>1,7,8</sup>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: <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.