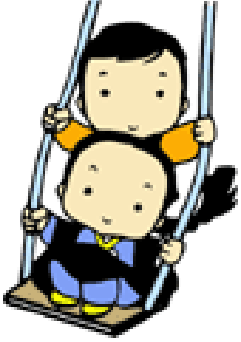
Lar da Criança de Portimão



EMENTA
Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (09/11/2026)

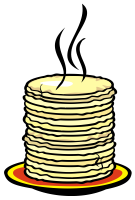


ALMOÇO	Creme de lentilhas com espinafres [1,7]Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora, beterraba, tomate e maçã laminada, temperada com azeite e sumo de limão Fruta da época
LANCHE	[7]Leite com [6]achocolatado **ou** simples [1,6]Pão com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar



Terça-feira (10/11/2026)

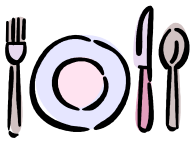
ALMOÇO	Creme de legumes com hortelã [1,3,4,7]Gratinado de atum com batata, macedónia e couve-flor com salada de tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [6,7]fiambre de peru e [7]creme vegetal de barrar



Quarta-feira (11/11/2026)



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	Sumo de fruta **sem açúcares adicionados** ou [7]Leite simples [1,6]Pão de forma com doce ***ou*** [7]creme vegetal de barrar Castanhas assadas (**Magusto no ATL**)



Quinta-feira (12/11/2026)

ALMOÇO	Creme de feijão encarnado com agrião Caldeirada de [4]bacalhau rica em legumes (cenoura, tomate, alho francês, pimentos verde e vermelho e coentros) Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar



Sexta-feira (13/11/2026)

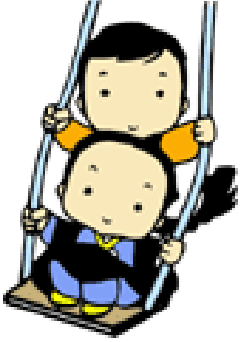


ALMOÇO	Creme de couve-flor com coentros e [1,6,10]massinha pevide Arroz de Outuno (grão, batata doce, cogumelos, tomate, curgete, couve-coração e salsa) com salada de alface roxa com couve roxa e cenoura, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	[7]Leite simples [1,6]Pão com [5,8]manteiga de amendoim ou [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: [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]*tremoços 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.

A Nutricionista, Vanessa Carmo

Lar da Criança de Portimão



EMENTA
Salas 2 Anos

Segunda-feira (09/11/2026)



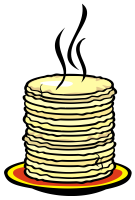
ALMOÇO
Creme de lentilhas com espinafres
[1,7]Estrogonofe de frango com arroz branco e salada de alface, abóbora, beterraba, tomate e maçã laminada, temperada com azeite e sumo de limão
Fruta da época



LANCHE
Papa de maizena com [7]leite, aroma de baunilha e pau de canela

Terça-feira (10/11/2026)

ALMOÇO
Creme de legumes com hortelã
[1,3,4,7]Gratinado de atum com batata, macedónia e couve-flor com salada de tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



LANCHE
[7]Iogurte natural **ou** aroma
[1,6]Papo seco com [7]creme vegetal de barrar

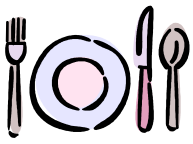
Quarta-feira (11/11/2026)



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
Puré de banana e pêra com [7]leite
[1,6]Pão de forma com creme [7]vegetal de barrar
Castanhas **cozidas** com erva doce

Quinta-feira (12/11/2026)



ALMOÇO
Creme de feijão encarnado com agrião
Caldeirada de [4]bacalhau rica em legumes (cenoura, tomate, alho francês, pimentos verde e vermelho e coentros)
Fruta da época



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

Sexta-feira (13/11/2026)



ALMOÇO
Creme de couve-flor com coentros e [1,6,10]massinha pevide
Arroz de Outuno (grão, batata doce, cogumelos, tomate, curgete, couve-coração e salsa) com salada de alface roxa com couve roxa e cenoura, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época

LANCHE
Papa de [1]aveia com [7]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: [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]*tremoços 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.

A Nutricionista, Vanessa Carmo