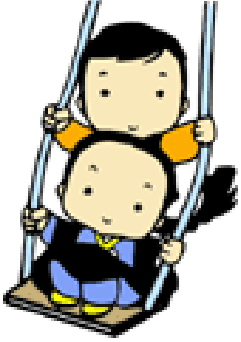
Lar da Criança de Portimão



EMENTA
Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (02/11/2026)



ALMOÇO	Sopa de brócolos [2,3,4,6,7,14]Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e pimento e salada de macedónia, 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 (03/11/2026)

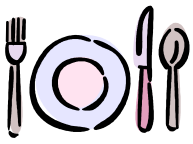


ALMOÇO	Creme de favas com hortelã Peru no forno com [1,3,7]puré de batata e salada de alface, abóbora, rúcula e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar

Quarta-feira (04/11/2026)



ALMOÇO	Sopa de espinafres [1,6,10]Massinha de corvina com grão e legumes (cenoura, tomate, pimentos verde e vermelho, alho francês, curgete e coentros) Fruta da época
LANCHE	[7]Leite simples [1,6]Pão com [5,8]manteiga de amendoim ou [7]creme vegetal de barrar



Quinta-feira (05/11/2026)



ALMOÇO	Creme de legumes com lentilhas e coentros Frango no forno com batata estufada com alecrim e salada de alface, tomate, [6]rebentos de soja e beterraba, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	Taça de [7]Iogurte natural **ou** aroma com pedaços de banana e pêra e canela em pó [1,6]Pão com [7]creme vegetal de barrar

Sexta-feira (06/11/2026)

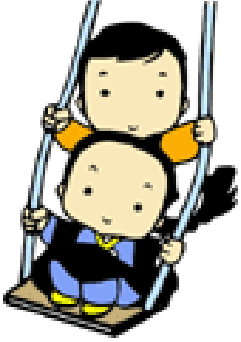


ALMOÇO	Sopa de feijão verde com [1,6,10]massinha cuscuz Feijoada de [6]tofu e legumes (cenoura, couve branca, tomate, alho francês, beringela e salsa) com arroz branco Fruta da época e [7]Gelatina **Nutregi sem açúcar**
LANCHE	[7]Leite com cereais (tipo: "[1,7,8]fitness original e [1,7,8]Fitness Protein")

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]*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
(1776N)

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)

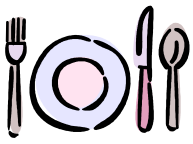


ALMOÇO	Creme de legumes com hortelã [1,3,4,7]Gratinado de atum com batata, macedónia e couve-flor com salada de tomate, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [6,7]fiambre de peru e [7]creme vegetal de barrar

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)

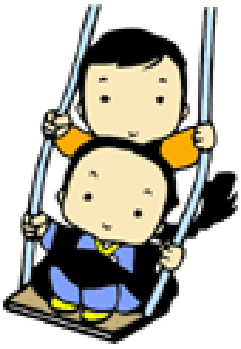


ALMOÇO	Creme de couve-flor com coentros e [1,6,10]massinha pevide Arroz de Outuno (grão, batata doce, cogumelos, tomate, curgete, couve-coração e salsa) com salada de alface roxa com couve roxa, morangos e [1,6]croutons caseiros, temperada com azeite e ervas aromáticas Fruta da época
LANCHE	[7]Leite 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
Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira (16/11/2026)



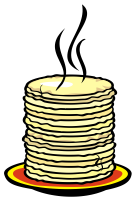
ALMOÇO
Creme de ervilhas com nabiça
[4]Perca no forno com arroz de cenoura e brócolos e salada de alface, tomate e beterraba ralada, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



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

Terça-feira (17/11/2026)

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

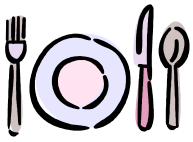
Quarta-feira (18/11/2026)



ALMOÇO
Creme de grão com agrião
[4]Pescada estufada em molho de tomate com batata, chuchu, cenoura e feijão verde cozidos
Fruta da época

LANCHE
[7]Leite com [3]cevada
[1,6]Papo seco com [6,7]fiambre de peru e [7]creme vegetal de barrar

Quinta-feira (19/11/2026)



ALMOÇO
Creme de favas com hortelã
[3]Arroz de frango tostado com salada de alface, cenoura, tomate e couve roxa, temperada com azeite e ervas aromáticas
Fruta da época



LANCHE
Taça de [7]Iogurte natural **ou** aroma com pedaços de banana e ananás e canela em pó
[1,6]Pão com [7]creme vegetal de barrar

Sexta-feira (20/11/2026)



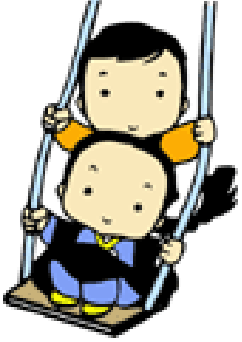
ALMOÇO
[5,8,11]Sopa de feijão verde com sementes de abóbora e sésamo
Estufado de [1,6,10]massa integral com lentilhas e legumes (abóbora, tomate, beringela, couve coração e chuchu)
Fruta da época e [7]Gelatina **Nutregi sem açúcar**

LANCHE
PRÉ ESCOLAR (SEDE) E ATL
Chá de bela luísa + [1,6]Pão de forma com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar + [1,3,6,7,8]Biscoitos
PRÉ ESCOLAR (POLO DA OURIVA)
Chá de bela luísa + [1,6]Pão de forma torrado com [7]creme vegetal de barrar + [1,3,6,7,8]Biscoitos

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
Pré-Escolar e ATL

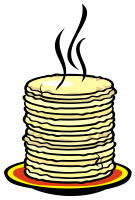
Segunda-feira (23/11/2026)



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	[7]Leite com [6]achocolatado **ou** simples [1,6]Pão com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar



Terça-feira (24/11/2026)

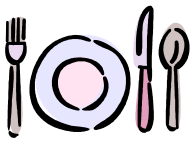


ALMOÇO	Creme de legumes com hortelã Jardineira de [4]tamboril e legumes (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde, tomate, beringela e coentros) Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [6,7]fiambre de peru e [7]creme vegetal de barrar

Quarta-feira (25/11/2026)



ALMOÇO	Sopa de juliana Coxa de peru no forno com estufado de massa[1,6,10] farfalle, [6]edamame, brócolos, pimento vermelho, tomate, abóbora e hortelã Fruta da época
LANCHE	Batido de [7]Leite simples com banana **ou** [7]Leite simples + banana [1,6]Pão com [7]creme vegetal de barrar



Quinta-feira (26/11/2026)

ALMOÇO	Sopa de alface Feijoada de [4,14]choco e legumes (tomate, alho francês, cenoura, pimento verde e vermelho e salsa) com arroz branco Fruta da época
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [7]queijo e [7]creme vegetal de barrar



Sexta-feira (27/11/2026)



ALMOÇO	Sopa de alho francês com [1,6]croutons caseiros Estufado de [1,6,9]massa integral com [6]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	[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 (1776N)