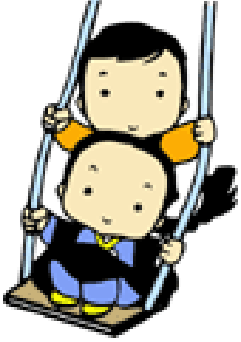
Lar da Criança de Portimão



EMENTA
Salas 1 Ano

Segunda-feira (02/11/2026)

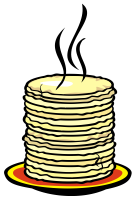


ALMOÇO
- Creme de alho francês com [4]pescada
- Arroz de [4]pescada com brócolos, abóbora e salsa
- Puré de fruta



LANCHE
- Papa de [1]aveia com [7]leite, banana e canela

Terça-feira (03/11/2026)



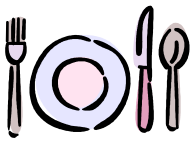
ALMOÇO
- Creme de abóbora com hortelã e peru
- Peru estufado com batata, alho francês e feijão verde
- Puré de fruta

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
- Creme de alface com [4]filete de solha
- [1,6,10]Massinha de [4]filete de solha cenoura e curgete e coentros
- Puré de fruta



LANCHE
- Puré de banana e maçã com [7]leite
- [1,6]Pão com [7]creme vegetal de barrar

Quinta-feira (05/11/2026)



ALMOÇO
- Creme de lentilhas com coentros
- Frango estufado com abóbora e couve-flôr com [1,6,10]couscous cozido
- Puré de fruta

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)



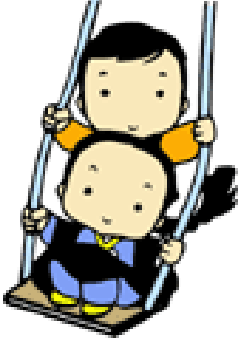
ALMOÇO
- Creme de feijão verde com [1,6,10]massinha cuscuz
- Estufadinho de feijão com arroz e legumes (cenoura, beringela, alho francês, couve branca e salsa)
- Puré de fruta

LANCHE
- [1,7]Cerelac 5 Frutas com água

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
Salas 1 Ano

Segunda-feira (09/11/2026)



ALMOÇO
Creme de lentilhas com coentros

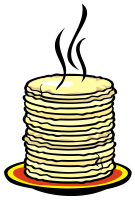
Arroz de frango com abóbora, beringela e brócolos

Puré de fruta



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 e [4]raia

[4]Raia cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos

Puré de fruta

LANCHE
[7]Iogurte natural **ou** aroma

[1,6]Papo seco com [7]creme vegetal de barrar

Quarta-feira (11/11/2026)



ALMOÇO
Creme de curgete com salsa e peru

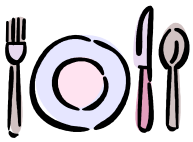
[1,6,10]Massinha de peru com juliana e cebolinho

Puré de fruta

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 verde com [4]filete de tilápia

[4]Filete de tilápia estufado com batata, cenoura, alho francês coentros

Puré de fruta



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 alface com [1,6,10]massinha pevide

Puré de grão com estufadinho de[1,6,8,11]quinoa, batata doce e legumes (abóbora, curgete, couve-flor e hortelã)

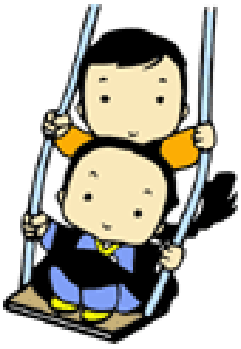
Puré de fruta

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

Lar da Criança de Portimão



EMENTA
Salas 1 Ano

Segunda-feira (16/11/2026)



ALMOÇO
Creme de abóbora com salsa e [4]filete de linguado

Arroz de [4]linguado com cenoura, alho francês e brócolos

Puré de fruta



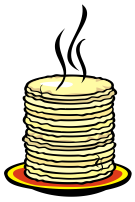
LANCHE
Papa de [1]aveia com [7]leite, côco ralado e canela

Terça-feira (17/11/2026)

ALMOÇO
Creme de feijão encarnado com coentros

Peru estufado com curgete, abóbora e salsa e [1,6,10]esparguete cozido

Puré de fruta



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

Quarta-feira (18/11/2026)

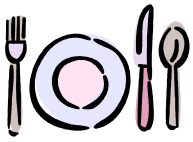


ALMOÇO
Creme de alho francês com [4]pescada

[4]Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos

Puré de fruta

LANCHE
Puré de banana e manga com [7]leite
[1,6]Papo seco com [7]creme vegetal de barrar



Quinta-feira (19/11/2026)

ALMOÇO
Creme de curgete com hortelã e frango

Frango estufado com couve-flor, abóbora, alho francês e [1,6,8,11]quinoa

Puré de fruta



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
Creme de feijão verde com arroz

Estufado de [1,6,10]massinha pevide com lentilhas e legumes (chuchu, beringela e couve coração)

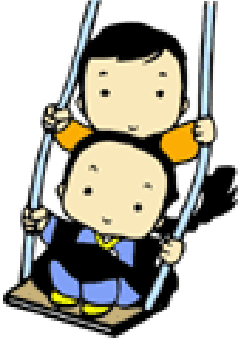
Puré de fruta

LANCHE
[1,7]Cerelac Multicereais com [7]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: [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 1 Ano

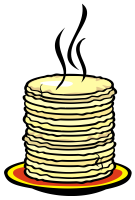
Segunda-feira (23/11/2026)



ALMOÇO	Creme de abóbora com frango Arroz de frango com cenoura, curgete e salsa Puré de fruta
LANCHE	[1,7]Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura



Terça-feira (24/11/2026)

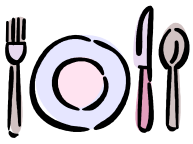


ALMOÇO	Creme de legumes com hortelã e [4]pescada [4]Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta
LANCHE	[7]Iogurte natural **ou** aroma [1,6]Papo seco com [7]creme vegetal de barrar

Quarta-feira (25/11/2026)



ALMOÇO	Creme de curgete com coentros e peru Peru estufado com abóbora, brócolos e [1,6,10]couscous Puré de fruta
LANCHE	Puré de banana e papaia com [7]leite [1,6]Pão com [7]creme vegetal de barrar



Quinta-feira (26/11/2026)

ALMOÇO	Creme de feijão manteiga com alface Arroz de [4]tilápia com alho francês, cenoura, couve-flor e coentros Puré de fruta
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	Creme de alho francês com pato Estufadinho de [1,6,10]massinha cotovelinhos com [1,6,8,11]quinoa e legumes (chuchu, beringela, curgete, abóbora e hortelã) Puré de fruta
LANCHE	Papa de [1]aveia com [7]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: [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)