



2ª feira (31/08/2026)

3ª feira (01/09/2026)

4ª feira (02/09/2026)

5ª feira (03/09/2026)

6ª feira (04/09/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Escola Encerrada	Creme de legumes Purê de fruta	Creme de abóbora Purê de fruta	Creme de alface Purê de fruta	Creme de alho francês Purê de fruta
	LANCHE		Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Escola Encerrada	Creme de legumes com hortelã e pato Purê de fruta	Creme de abóbora com coentros e frango Purê de fruta	Creme de alface com vitela Purê de fruta	Creme de alho francês com borrego Purê de fruta
	LANCHE		⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Purê de papaia com ⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Escola Encerrada	Creme de grão com hortelã ⁴ Pescada cozida com batata, cenoura e chuchu cozidos Purê de fruta	Creme de abóbora com coentros e frango Arroz de frango com juliana e curgete Purê de fruta	Creme de alface com ⁴ filete de peixe galo ⁴ Filete de peixe galo estufado com ^{1,6,10} couscous, brócolos, cenoura e alho francês Purê de fruta	Creme de alho francês com borrego Estufado de lentilhas com batata, legumes (beringela, abóbora, couve coração e coentros) e ^{1,6,8,11} quinoa Purê de fruta
	LANCHE		^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura (com glúten)	Purê de papaia com ⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural

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 rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremços 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.



2ª feira (07/09/2026)

3ª feira (08/09/2026)

4ª feira (09/09/2026)

5ª feira (10/09/2026)

6ª feira (11/09/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com vitela Puré de fruta	Creme de abóbora com hortelã e peru Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e pato Puré de fruta	Creme de legumes com coentros e frango Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de banana com ⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de alho francês com ⁴ pescada ^{1,6,10} Massinha de ⁴ pescada com brócolos, abóbora e salsa Puré de fruta	Creme de abóbora com hortelã e peru Peru estufado com alho francês e feijão verde com arroz de cenoura Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e ⁴ filete de solha ⁴ Filete de solha cozido com batata, cenoura e couve-flor cozidos Puré de fruta	Creme de lentilhas com coentros Frango estufado com abóbora e curgete com ^{1,6,10} couscous cozido Puré de fruta	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	⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana (com glúten)	Puré de banana com ⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Pêra e Banana (com glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural

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 rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremços 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.



2ª feira (14/09/2026)

3ª feira (15/09/2026)

4ª feira (16/09/2026)

5ª feira (17/09/2026)

6ª feira (18/09/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de cenoura Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta	Creme de alho francês Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de cenoura com coentros e frango Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e pato Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e peru Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta	Creme de alface com vitela Puré de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de meloa com ⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de lentilhas com coentros Arroz de frango com abóbora, beringela e feijão verde Puré de fruta	Creme de legumes com hortelã e ⁴ raia ⁴ Raia cozida com brócolos, cenoura e batata cozida Puré de fruta	Creme de curgete com salsa e peru ^{1,6,10} Massinha de peru com juliana e cebolinho Puré de fruta	Creme de feijão verde com ⁴ filete de tilápia ⁴ Filete de tilápia estufado com batata, cenoura, alho francês coentros Puré de fruta	Creme de alface com ^{1,6,10} massinha pevide Puré de ervilhas com estufadinho de ^{1,6,8,11} quinoa, batata e legumes (abóbora, curgete, couve-flor e hortelã) Puré de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura (com glúten)	Puré de meloa com ⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural

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 rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremços 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.



2ª feira (21/09/2026)

3ª feira (22/09/2026)

4ª feira (23/09/2026)

5ª feira (24/09/2026)

6ª feira (25/09/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora Puré de fruta	Creme de legumes Puré de fruta	Creme de alho francês Puré de fruta	Creme de curgete Puré de fruta	Creme de feijão verde Puré de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com salsa e vitela Puré de fruta	Creme de legumes com coentros e peru Puré de fruta	Creme de alho francês com pato Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Puré de fruta	Creme de feijão verde com borrego Puré de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Puré de manga com ⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Creme de abóbora com salsa e ⁴ filete de linguado Arroz de ⁴ linguado com cenoura, alho francês e brócolos Puré de fruta	Creme de feijão encarnado com coentros Peru estufado com curgete, abóbora e salsa e ^{1,6,10} esparguete cozido Puré de fruta	Creme de alho francês com ⁴ pescada ⁴ Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Puré de fruta	Creme de curgete com hortelã e frango Frango estufado com couve-flor, abóbora, alho francês e ^{1,6,8,11} quinoa Puré de fruta	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	⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Manga Banana (com glúten)	Puré de manga com ⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural

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 rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremços 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.



2ª feira (28/09/2026)

3ª feira (29/09/2026)

4ª feira (30/09/2026)

5ª feira (01/10/2026)

6ª feira (02/10/2026)

4 a 6 Meses	ALMOÇO	Crepe de abóbora Purê de fruta	Crepe de legumes Purê de fruta	Crepe de curgete Purê de fruta	Crepe de alface Purê de fruta	Crepe de alho francês Purê de fruta
	LANCHE	Leite	Leite	Leite	Leite	Leite
6 a 9 Meses	ALMOÇO	Crepe de abóbora com frango Purê de fruta	Crepe de legumes com hortelã e vitela Purê de fruta	Crepe de curgete com coentros e peru Purê de fruta	Crepe de alface com borrego Purê de fruta	Crepe de alho francês com pato Purê de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	Purê de papaia com ⁷ Yogolino – Sabor natural	⁷ Cerelac 1ª Papa Multifrutos (sem glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural
9 a 12 Meses	ALMOÇO	Crepe de abóbora com frango Arroz de frango com cenoura, curgete e salsa Purê de fruta	Crepe de legumes com hortelã e ⁴ corvina ⁴ Corvina cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos Purê de fruta	Crepe de curgete com coentros e peru Peru estufado com abóbora, brócolos e ^{1,6,10} couscous Purê de fruta	Crepe de feijão manteiga com alface Arroz de ⁴ cação com alho francês, cenoura, couve-flor e coentros Purê de fruta	Crepe 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) Purê de fruta
	LANCHE	⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Maçã Cenoura (com glúten)	Purê de papaia com ⁷ Yogolino – Sabor natural	^{1,7} Cerelac Seleção da Natureza Aveia Centeio (com glúten)	⁷ Yogolino – Sabor natural

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 rijas; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremços 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.