

Segunda-feira (31/08/2026)

Escola Encerrada



Terça-feira (01/09/2026)

ALMOÇO

Creme de grão com hortelã
⁴Pescada cozida com batata, cenoura e chuchu cozidos
 Puré de fruta

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



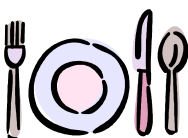
Quarta-feira (02/09/2026)

ALMOÇO

Creme de abóbora com coentros e frango
 Arroz de frango com juliana e curgete
 Puré de fruta

LANCHE

Puré de banana e papaia com ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Quinta-feira (03/09/2026)

ALMOÇO

Creme de alface com ⁴filete de peixe galo
⁴Filete de peixe galo estufado com ^{1,6,10}couscous, brócolos, cenoura e alho francês
 Puré de fruta

LANCHE

⁷Iogurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (04/09/2026)

ALMOÇO

Creme de alho francês com borrego
 Estufado de lentilhas com batata, legumes (beringela, abóbora, couve coração e coentros) e ^{1,6,8,11}quinoa
 Puré de fruta

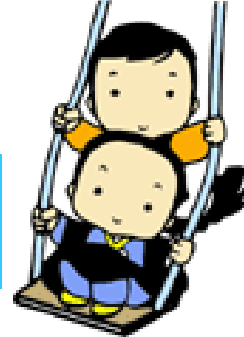
LANCHE

Papa de ¹aveia com ⁷leite, 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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços 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.



Segunda-feira (07/09/2026)

ALMOÇO

Creme de alho francês com ⁴pescada
^{1,6,10}Massinha de ⁴pescada com brócolos, abóbora e salsa
Purê de fruta

LANCHE

Papa de ¹aveia com ⁷leite, banana e canela



Terça-feira (08/09/2026)

ALMOÇO

Creme de abóbora com hortelã e peru
Peru estufado com alho francês e feijão verde com arroz de cenoura
Purê de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (09/09/2026)

ALMOÇO

Creme de curgete com salsa e ⁴filete de solha
⁴Filete de solha cozido com batata, cenoura e couve-flor cozidos
Purê de fruta

LANCHE

Purê de banana e maçã com ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



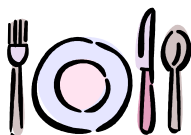
Quinta-feira (10/09/2026)

ALMOÇO

Creme de lentilhas com coentros
Frango estufado com abóbora e curgete com ^{1,6,10}couscous cozido
Purê de fruta

LANCHE

Taça de ⁷logurte natural ou aroma com pedaços de banana e melão e canela em pó
^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (11/09/2026)

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)
Purê de fruta

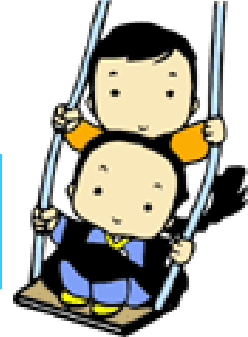
LANCHE

^{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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços 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.



Segunda-feira (14/09/2026)

ALMOÇO

Creme de lentilhas com coentros
Arroz de frango com abóbora, beringela e feijão verde
Puré de fruta

LANCHE

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



Terça-feira (15/09/2026)

ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã e ⁴raia
⁴Raia cozida com brócolos, cenoura e batata cozida
Puré de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (16/09/2026)

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 meloa com ⁷leite
^{1,6}Pão com creme ⁷vegetal de barrar



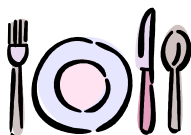
Quinta-feira (17/09/2026)

ALMOÇO

Creme de feijão verde com ⁴filete de tilápia
⁴Filete de tilápia estufado com batata, cenoura, alho francês coentros
Puré de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (18/09/2026)

ALMOÇO

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

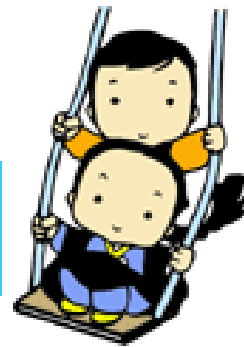
LANCHE

Papa de ¹aveia com ⁷leite, 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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços 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.



Segunda-feira (21/09/2026)

ALMOÇO

Creme de abóbora com salsa e ⁴filete de linguado
Arroz de ⁴linguado com cenoura, alho francês e brócolos
Puré de fruta

LANCHE

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



Terça-feira (22/09/2026)

ALMOÇO

Creme de feijão encarnado com coentros
Peru estufado com curgete, abóbora e salsa e ^{1,6,10}esparguete cozido
Puré de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (23/09/2026)

ALMOÇO

Creme de alho francês com ⁴pescada
⁴Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos
Puré de fruta

LANCHE

Puré de banana e manga com ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



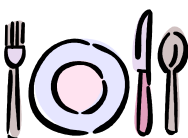
Quinta-feira (24/09/2026)

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 ⁷logurte natural ou aroma com pedaços de banana e ameixa e canela em pó
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (25/09/2026)

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

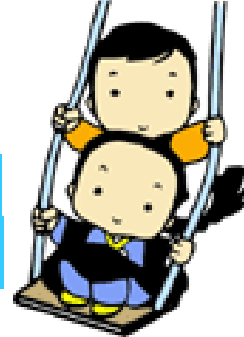
LANCHE

^{1,7}Cerelac Multicereais com ⁷leite



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



EMENTA Salas 1 Ano

Segunda-feira (28/09/2026)



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 (29/09/2026)

ALMOÇO

Creme de legumes com hortelã e ⁴corvina
⁴Corvina cozida com batata, cenoura e feijão verde cozidos
Puré de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷creme vegetal de barrar



Quarta-feira (30/09/2026)

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 ⁷leite
^{1,6}Pão com ⁷creme vegetal de barrar



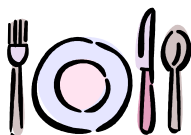
Quinta-feira (01/10/2026)

ALMOÇO

Creme de feijão manteiga com alface
Arroz de ⁴cação com alho francês, cenoura, couve-flor e coentros
Puré de fruta

LANCHE

⁷logurte natural ou aroma
^{1,6}Papo seco com ⁷queijo e ⁷creme vegetal de barrar



Sexta-feira (02/10/2026)

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 ¹aveia com ⁷leite, 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: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e derivados; ³Ovos; ⁴Peixe; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e derivados; ¹⁰Mostarda e derivados; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³tremoços 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.