



Ementa do mês de março de 2026

Creche

Semana 02 a 06 de 2026	Semana 09 a 13 de 2026
<u>Segunda-feira</u>	<u>Segunda-feira</u>
Sopa: de alho francês Prato: Frango guisado com massa (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite (1º;7º)	Sopa: de couve-flor Prato: Arroz de frango Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite (1º;7º)
<u>Terça-feira</u>	<u>Terça-feira</u>
Sopa: de agrião Prato: Peixe no forno com legumes cozidos (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com leite (1º;7º)	Sopa: de feijão-verde Prato: Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura baby (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com leite (1º;7º)
<u>Quarta-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>
Sopa: de espinafres com grão Prato: Massa de legumes com frango (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)	Sopa: de nabiça Prato: Perna de peru estufada com cenoura, curgete e macarronete (1º;3º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)
<u>Quinta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>
Sopa: Creme de cenoura Prato: Filetes de pescada com arroz de cenoura (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e batido de leite e fruta (1º;7º)	Sopa: de alface Prato: Salada de peixe com feijão-verde e batata (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e batido de leite e fruta (1º;7º)
<u>Sexta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>
Sopa: de lombardo Prato: Frango com esparguete e cenoura (1º;3º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa de iogurte com fruta e bolacha (1º;7º)	Sopa: Creme de abóbora Prato: Hambúrguer grelhado com limão, arroz manteiga Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa de iogurte com fruta e bolacha (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	634,250	Valor energético total (Kcal)	610,412
Proteínas (g)	20,428	Proteínas (g)	20,149
Gordura (g)	21,141	Gordura (g)	21,889
Hidratos de carbono (g)	90,103	Hidratos de carbono (g)	90,008
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	88,214	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	89,763

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base e amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala. Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra) Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de março de 2026

Creche

Semana 16 a 20 de 2026	Semana 23 a 27 de 2026
<u>Segunda-feira</u>	<u>Segunda-feira</u>
Sopa: de legumes Prato: Jardineira	Sopa: de feijão-verde Prato: Bifinhos de peru com e arroz primavera
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite (1º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e leite (1º;7º)
<u>Terça-feira</u>	<u>Terça-feira</u>
Sopa: de nabiça Prato: Arroz de peixe (4º)	Sopa: Abóbora Prato: Peixe no forno com especiarias, batatinha, cenoura e brócolos a vapor (4º)
Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com leite (1º;7º)	Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com leite (1º;7º)
<u>Quarta-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>
Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Frango assado com batata e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)	Sopa: de feijão encarnado com couve Prato: Frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época Lanche: Bolo com iogurte de aromas (1º;3º;7º)
<u>Quinta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>
Sopa: Juliana Prato: Pescada à marinheira com arroz e brócolos (1º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e batido de leite e fruta (1º;7º)	Sopa: Juliana Prato: Massinha de Peixe (1º;3º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Pão com manteiga e batido de leite e fruta (1º;7º)
<u>Sexta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>
Sopa: de espinafres Prato: Bifes grelhadas com massa espiral (1º;3º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa de iogurte com fruta e bolacha (1º;7º)	Sopa: de nabiça Prato: Frango no tacho com arroz primavera Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa de iogurte com fruta e bolacha (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	606,853	Valor energético total (Kcal)	680,868
Proteínas (g)	20,113	Proteínas (g)	25,656
Gordura (g)	20,786	Gordura (g)	22,368
Hidratos de carbono (g)	88,127	Hidratos de carbono (g)	90,113
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	87.404	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	91,008

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base e amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala. Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra) Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de março de 2026

Creche

Semana 30 a 31 de 2026

Segunda-feira

Sopa: Creme de Couve-flor

Prato: Bife de Peru grelhado com esparguete (1º;3º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Pão com manteiga e leite (1º;7º)

Terça-feira

Sopa: de legumes

Prato: Salada Russa (pescada) (4º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa com leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário

Valor energético total (Kcal)	620,9748
Proteínas (g)	21,13924
Gordura (g)	11,99223
Hidratos de carbono (g)	94,3155
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	83,66992

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÊSAMO e produtos à base de sementes de sêsamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala. Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra) Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)