

**Ementa semanal 4 a 6 de setembro de 2024**  
Berçário

	Almoço		
	Creme	Sobremesa	Lanche
2ª	<b>ENCERRADO</b>		
3ª			
4ª	Creme de feijão verde (batata, abóbora e feijão verde) com peru	Pera	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
5ª	Creme de cenoura (batata, courgette e cenoura) com pescada ou frango (4)	Maçã	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Creme de espinafres (batata, cenoura e espinafres) com vaca	Banana	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos  
Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa semanal 4 a 6 de setembro de 2024**  
Creche (Sala 1 Ano)

	Sopa	Almoço Prato	Sobremesa	Lanche
2ª	<b>ENCERRADO</b>			
3ª	<b>ENCERRADO</b>			
4ª	Feijão verde	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada mista	Fruta da época	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
5ª	Cenoura	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete e salada (1,3)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Espinafres com grão	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfites; 13 Tremço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa semanal 4 a 6 de setembro de 2024**  
Creche (Sala 2 Anos)

	Sopa	Almoço Prato	Sobremesa	Lanche
2ª	<b>ENCERRADO</b>			
3ª	<b>ENCERRADO</b>			
4ª	Feijão verde	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada mista	Fruta da época	logurte e pão com manteiga (1,7)
5ª	Cenoura	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete e salada (1,3)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
6ª	Espinafres com grão	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	logurte e pão com manteiga (1,7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa semanal 2 a 6 de setembro de 2024**  
Pré-Escolar

Almoço					
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche	
2ª	<b>ENCERRADO</b>				
3ª	<b>ENCERRADO</b>				
4ª	Feijão verde	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada mista ( 1a14)	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada mista	Fruta da época	Leite com chocolate e pão com manteiga (1,7)
5ª	Cenoura	Massada de carne e entrecosto com salada mista (1,3,12)	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete e salada (1,3)	Gelatina ou fruta da época	logurte e pão com doce (1,7)
6ª	Espinafres com grão	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa semanal 4 a 6 de setembro de 2024**  
Colégio

Almoço				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
2ª	<b>ENCERRADO</b>			
3ª	<b>ENCERRADO</b>			
4ª	Feijão verde	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada mista ( 1a14)	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada mista	Fruta da época
5ª	Cenoura	Massada de carne e entrecosto com salada mista (1,3,12)	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete e salada (1,3)	Gelatina ou fruta da época
6ª	Espinafres com grão	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos  
Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa semanal 3 a 8 de setembro de 2024**  
Centro Paroquial / Centro de Dia / Apoio Domiciliário

	Almoço				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche
<b>2ª</b>	<b>DIA DO CENTRO PAROQUIAL DO ESTORIL</b>				
<b>3ª</b>	Couve flor	Salada de atum com feijão frade, atum e ovo (3,4)	Filetes no forno com batata e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
<b>4ª</b>	Feijão verde	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada mista ( 1a14)	Perna de peru no forno com arroz de cenoura e salada mista	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com queijo/fiambre (1,6,7)
<b>5ª</b>	Cenoura	Massada de carne e entrecosto com salada mista (1,3,12)	Tirinhas de frango estufadas ao natural com esparguete e salada (1,3)	Gelatina/Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
<b>6ª</b>	Espinafres com grão	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Pescada no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/ doce (1,7)
<b>Sáb *</b>	Creme de legumes	Salsicha enrolada em lombardo com arroz branco	Peru estufado simples com arroz e salada	Fruta da época	
<b>Dom *</b>	Couve coração	Empadão de peixe com salada mista (1,3,4,7,12)	Peixe no forno com batata e feijão verde cozido (4)	Fruta da época	

**\* Apenas Apoio Domiciliário**

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. Qualquer Utente que sofra de alergia ou intolerância alimentar deverá contactar os nossos colaboradores.

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011