

Ementa Semanal 6 a 10 de outubro de 2025

Berçário

	Almoço		Lanche
	Creme	Sobremesa	
2ª	Creme de cenoura (batata, cenoura e cenoura) com frango	Banana	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
3ª	Creme de alho francês (batata, courgette e alho francês) com pescada ou frango (4)	Maçã	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Creme de alface (batata, curgete e alface) com frango	Pera	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
5ª	Creme de courgette (batata, curgete e cenoura) pescada ou peru (4)	Maçã	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Creme de abóbora (batata, curgete e abóbora) com peru	Pera	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 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal 6 a 10 de outubro de 2025
Creche (Sala 1 Ano)

	Almoço			Lanche
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Agrião	Bife de frango grelhado com arroz e salada (12)	Fruta da época	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
3ª	Creme de brócolos	Tranche de pescada simples no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Juliana	Picadinho de vaca simples com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Papa de iogurte natural com puré de fruta e bolacha Maria (1,3,7,8,11)
5ª	Creme de couve-flor	Arroz de frango simples com salada mista (12)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Grão e nabijas	Maruca cozida, batata e feijão-verde cozido e salada mista (4,12)	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 6 a 10 de outubro de 2025
Creche (Sala 2 Anos)

	Sopa	Almoço Prato	Sobremesa	Lanche
2ª	Agrião	Bife de frango grelhado com arroz e salada (12)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
3ª	Creme de brócolos	Tranche de pescada simples no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Papa Láctea (1,3,7,8)
4ª	Juliana	Picadinho de vaca simples com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10,12)	Fruta da época	logurte e pão com manteiga (1,7)
5ª	Creme de couve-flor	Arroz de frango simples com salada mista (12)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
6ª	Grão e nabijas	Maruca cozida, batata e feijão-verde cozido e salada mista (4,12)	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 Sulfites; 13 Tremço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal 6 a 10 de outubro de 2025
Pré-Escolar

	Almoço				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche
2ª	Agrião	Carbonara com salada de alface e couve roxa (1,3,7,12)	Bife de frango grelhado com arroz e salada (12)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
3ª	Creme de brócolos	Caldeirada de tamboril com salada de alface, cenoura e tomate (4,12)	Tranche de pescada simples no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	logurte e pão com doce (1,7)
4ª	Juliana	Bifanas com molho de laranja e fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,7,6,10,12)	Picadinho de vaca simples com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite com chocolate e pão com manteiga (1,7)
5ª	Creme de couve-flor	Arroz à valenciana com salada mista (6,7,10,12)	Arroz de frango simples com salada mista (12)	Gelatina ou fruta da época	logurte e pão com doce (1,7)
6ª	Grão e nabiças	Paloco à brás com salada mista (3,4,12)	Maruca cozida, batata e feijão-verde cozido e salada mista (4,12)	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 Tremço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal 6 a 10 de outubro de 2025
Colégio

	Almoço			
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa
2ª	Agrião	Carbonara com salada de alface e couve roxa (1,3,7,12)	Bife de frango grelhado com arroz e salada (12)	Fruta da época
3ª	Creme de brócolos	Caldeirada de tamboril com salada de alface, cenoura e tomate (4,12)	Tranche de pescada simples no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época
4ª	Juliana	Bifanas com molho de laranja e fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,7,6,10,12)	Picadinho de vaca simples com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10,12)	Fruta da época
5ª	Creme de couve-flor	Arroz à valenciana com salada mista (6,7,10,12)	Arroz de frango simples com salada mista (12)	Pudim ou fruta da época (7)
6ª	Grão e nabiças	Paloco à brás com salada mista (3,4,12)	Maruca cozida, batata e feijão-verde cozido e salada mista (4,12)	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 6 a 12 de outubro de 2025
Centro Paroquial / Centro de Dia / Apoio Domiciliário

	Almoço				
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche
2ª	Agrião	Carbonara com salada de alface e couve roxa (1,3,7,12)	Bife de frango grelhado com arroz e salada (12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
3ª	Creme de brócolos	Caldeirada de tamboril com salada de alface, cenoura e tomate (4,12)	Tranche de pescada simples no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
4ª	Juliana	Bifanas com molho de laranja e fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,7,6,10,12)	Picadinho de vaca simples com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com queijo/fiambre (1,6,7)
5ª	Creme de couve-flor	Arroz à valenciana com salada mista (6,7,10,12)	Arroz de frango simples com salada mista (12)	Pudim ou fruta da época (7)	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
6ª	Grão e nabiças	Paloco à brás com salada mista (3,4,12)	Maruca cozida, batata e feijão-verde cozido e salada mista (4,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/ doce (1,7)
Sáb *	Caldo verde	Entrecosto no forno com arroz de cenoura e salada mista (12)	Bifanas grelhadas com arroz de cenoura e salada mista (12)	Fruta da época	
Dom *	Creme de cenoura	Pescada cozida com todos (3,4)	Pescada cozida com todos (3,4)	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 Tremço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011