

Ementa Semanal - 2 a 6 de março de 2026
Berçário

Almoço			
	Creme	Sobremesa	Lanche
2ª	Creme de espinafres (batata, cenoura, espinafres) com frango	Maçã	iogurte natural e puré de fruta (7)
3ª	Creme de ervilhas (batata, abóbora, ervilhas) com pescada (2,4,14)	Pera	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Creme de cenoura (batata, courgette, cenoura) com vaca	Banana	iogurte natural e puré de fruta (7)
5ª	Creme de couve coração (batata, cenoura, couve) com pescada (2,4,14)	Banana	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Creme de grelos (batata, abóbora, grelos) com borrego	Pera	iogurte natural e puré de fruta (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 março de 2026

 Creche (Sala 1 Ano)

	Almoço			
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Espinafres	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Fruta da época	logurte natural com fruta batida e pão (1,7)
3ª	Ervilhas	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Cenoura	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época	logurte natural com fruta batida e pão (1,7)
5ª	Couve coração	Massada de frango simples com brócolos cozidos e salada (1,3,6,10)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Grelos	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (4)	Fruta da época	logurte natural com fruta batida e pão (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 Tremçoço; 14 Moluscos
Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal - 2 a 6 de março de 2026
Creche (Sala 2 Anos)

Almoço				
Sopa	Prato	Sobremesa	Lanche	
2 ^a	Espinafres	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Fruta da época	logurte natural e pão (1,7)
3 ^a	Ervilhas	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	Leite com cereais de milho (1,7)
4 ^a	Cenoura	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época	logurte natural e pão (1,7)
5 ^a	Couve coração	Massada de frango simples com brócolos cozidos e salada (1,3,6,10)	Fruta da época	Leite e pão (1,7)
6 ^a	Grelos	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (4)	Fruta da época	logurte natural e pão (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 Tremçoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal - 2 a 6 de março de 2026
Pré-Escolar

Almoço					
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche	
2ª	Espinafres	Almondegas de aves com molho de tomate e oregãos, esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,7,8,10,12)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
3ª	Ervilhas	Pescada à gomes de sá com salada de alface e tomate (3,4)	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	logurte e pão com doce (1,7)
4ª	Abóbora e nabo	Arroz à valenciana com salada de alface, cenoura e beterraba (6,7,10)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época	Leite com chocolate e pão com manteiga (1,7)
5ª	Couve coração	Massa tricolor de frango gratinada com cenoura, alho francês e brócolos com salada de alface e tomate (1,3,6,7,10)	Massada de frango simples com brócolos cozidos e salada (1,3,6,10)	Gelatina	logurte e pão com doce (1,7)
6ª	Grelos	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (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 - 2 a 6 de março de 2026
Colégio

Almoço				
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Espinafres	Almondegas de aves com molho de tomate e oregãos, esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,7,8,10,12)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Fruta da época
3ª	Ervilhas	Pescada à gomes de sá com salada de alface e tomate (3,4)	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época
4ª	Abóbora e nabo	Arroz à valenciana com salada de alface, cenoura e beterraba (6,7,10)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época
5ª	Couve coração	Massa tricolor de frango gratinada com cenoura, alho francês e brócolos com salada de alface e tomate (1,3,6,7,10)	Massada de frango simples com brócolos cozidos e salada (1,3,6,10)	Gelatina
6ª	Grelhos	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (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 Tremoço; 14 Moluscos
Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal - 2 a 8 de março de 2026
Centro Paroquial / Centro de Dia / Apoio Domiciliário

		Almoço				
		Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche
2ª	Espinafres		Almondegas de aves com molho de tomate e oregãos, esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,7,8,10,12)	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura (1,3,6,10)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
3ª	Ervilhas		Pescada à gomes de sá com salada de alface e tomate (3,4)	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
4ª	Abóbora e nabo		Arroz à valenciana com salada de alface, cenoura e beterraba (6,7,10)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com queijo/fiambre (1,6,7)
5ª	Couve coração		Massa tricolor de frango gratinada com cenoura, alho francês e brócolos com salada de alface e tomate (1,3,6,7,10)	Massada de frango simples com brócolos cozidos e salada (1,3,6,10)	Gelatina	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
6ª	Grelos		Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	Filetes de pescada no forno com arroz e salada (4)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
Sáb * Dom*	Creme de coentros		Jardineira de peru (6,12)	Peru estufado simples batata, cenoura e feijão verde cozido	Fruta da época	
	Sopa primavera		Perca no forno com arroz de legumes (4)	Perca no forno com arroz de legumes (4)	Fruta da época	

* Apenas Apoio Domiciliário

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

Alérgenos: 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