

**Ementa Semanal -13 a 17 de abril de 2026**  
**Berçário**

Almoço			
	Creme	Sobremesa	Lanche
2ª	Creme de espinafres (batata, cenoura, espinafres) com frango	Maçã	logurte natural e puré de fruta (7)
3ª	Creme de feijão verde (batata, abóbora, feijão verde) com pescada (2,4,14)	Pera	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Creme de abóbora e nabo (batata, abóbora, nabo) com vaca	Banana	logurte 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	logurte 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 Tremoço; 14 Moluscos  
Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa Semanal -13 a 17 de abril de 2026**  
Creche (Sala 1 Ano)

Almoço				
Sopa	Prato	Sobremesa	Lanche	
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	Feijão verde	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Abóbora e nabo	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	Rolo de carne de vaca simples com massa tricolor 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 Tremço; 14 Moluscos  
Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa Semanal -13 a 17 de abril de 2026**  
**Creche (Sala 2 Anos)**

Almoço				
Sopa	Prato	Sobremesa	Lanche	
2 <sup>a</sup>	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 <sup>a</sup>	Feijão verde	Salada de paloco com batata, cenoura e feijão verde (4)	Fruta da época	Leite com cereais de milho (1,7)
4 <sup>a</sup>	Abóbora e nabo	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada	Fruta da época	logurte natural e pão (1,7)
5 <sup>a</sup>	Couve coração	Rolo de carne de vaca simples com massa tricolor e salada (1,3,6,10)	Fruta da época	Leite e pão (1,7)
6 <sup>a</sup>	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 Tremoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa Semanal -13 a 17 de abril de 2026**  
**Pré-Escolar**

Almoço					
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche	
2ª	Espinafres	Esparguete à carbonara com 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	Feijão verde	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	Rolo de carne c/farinheira com massa tricolor e salada de alface e beterraba (1,3,6,7,10,12)	Rolo de carne de vaca simples com massa tricolor e salada (1,3,6,10)	Gelatina	logurte e pão com doce (1,7)
6ª	Grelos	Rissóis de camarão com arroz de feijão 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 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa Semanal -13 a 17 de abril de 2026**  
Colégio

Almoço				
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Espinafres	Esparguete à carbonara com 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	Feijão verde	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	Rolo de carne c/farinheira com massa tricolor e salada de alface e beterraba (1,3,6,7,10,12)	Rolo de carne de vaca simples com massa tricolor e salada (1,3,6,10)	Gelatina
6ª	Grelos	Rissóis de camarão com arroz de feijão 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 Sulfites; 13 Tremoço; 14 Moluscos  
Regulamento (EU) nº 1169/2011

**Ementa Semanal - 13 a 19 de abril de 2026**  
Centro Paroquial / Centro de Dia / Apoio Domiciliário

Almoço					
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche	
2ª	Espinafres	Esparguete à carbonara com 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	Feijão verde	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	Rolo de carne c/farinheira com massa tricolor e salada de alface e beterraba (1,3,6,7,10,12)	Rolo de carne de vaca simples com massa tricolor e salada (1,3,6,10)	Gelatina	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
6ª	Grelos	Rissóis de camarão com arroz de feijão 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 Sopa primavera	Almôndegas de aves com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Almôndegas de aves com massa e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	
		Arroz de tamboril com salada de alface e tomate (4)	Arroz de tamboril simples com salada (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