

Ementa Semanal - 11 a 15 de maio de 2026
Berçário

	Almoço		Lanche
	Sopa	Sobremesa	
2ª	Creme de abóbora (batata, cenoura e abóbora) com frango	Maçã	logurte natural e puré de fruta (7)
3ª	Creme brócolos (batata, nabo e brócolos) com pescada (2,4,14)	Pera	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Creme cenoura (batata, couve e cenoura) com vaca	Banana	logurte natural e puré de fruta (7)
5ª	Creme couve-flor (batata, couve-flor) com maruca (2,4,14)	Banana	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Creme de legumes (cenoura, abóbora e nabo) 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 - 11 a 15 de maio de 2026
Creche (Sala 1 Ano)

	Almoço			
	Sopa	Prato	Sobremesa	
2ª	Creme de abóbora	Bifes de frango estufados simples com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	logurte natural com fruta batida e pão (1,7)
3ª	Brócolos	Salmão no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
4ª	Cenoura	Massinha de frango simples com brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	logurte natural com fruta batida e pão (1,7)
5ª	Couve-flor	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (12)	Fruta da época	Farinha Láctea (1,3,7,8)
6ª	Creme de legumes	Salada russa de pescada simples com salada mista (4,12)	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 - 11 a 15 de maio de 2026
Creche (Sala 2 Anos)

Almoço			
Sopa	Prato	Sobremesa	Lanche
2 ^a Creme de abóbora	Bifes de frango estufados simples com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	logurte natural e pão (1,7)
3 ^a Brócolos	Salmão no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Fruta da época	Leite com cereais de milho (1,7)
4 ^a Cenoura	Massinha de frango simples com brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	logurte natural e pão (1,7)
5 ^a Couve-flor	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (12)	Fruta da época	Leite e pão (1,7)
6 ^a Creme de legumes	Salada russa de pescada simples com salada mista (4,12)	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 Sulfites; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal - 11 a 15 de maio de 2026
Pré-Escolar

Almoço					
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche	
2ª	Creme de abóbora	Almondegas de aves à italiana com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Bifes de frango estufados simples com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite e pão com manteiga (1,7)
3ª	Brócolos	Salmão no forno com molho oriental, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Salmão no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Fruta da época	logurte e pão com doce (1,7)
4ª	Agrião	Massa de frango gratinada com milho, brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,7,10,12)	Massinha de frango simples com brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite com chocolate e pão com manteiga (1,7)
5ª	Couve-flor	Lombo de porco assado com molho de mostarda, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (10,12)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (12)	Gelatina	logurte e pão com doce (1,7)
6ª	Creme de legumes	Salada russa de atum com salada mista (4,12)	Salada russa de pescada simples com 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 Tremoço; 14 Moluscos
Regulamento (EU) nº 1169/2011

Ementa Semanal - 11 a 15 de maio de 2026
Colégio

Almoço				
Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	
2ª	Creme de abóbora	Almondegas de aves à italiana com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Bifes de frango estufados simples com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época
3ª	Brócolos	Salmão no forno com molho oriental, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Salmão no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Fruta da época
4ª	Agrião	Massa de frango gratinada com milho, brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,7,10,12)	Massinha de frango simples com brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época
5ª	Couve-flor	Lombo de porco assado com molho de mostarda, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (10,12)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (12)	Gelatina
6ª	Creme de legumes	Salada russa de atum com salada mista (4,12)	Salada russa de pescada simples com 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 - 11 a 17 de maio de 2026
Centro Paroquial / Centro de Dia / Apoio Domiciliário

		Almoço			
	Sopa	Prato	Dieta	Sobremesa	Lanche
2ª	Creme de abóbora	Almondegas de aves à italiana com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Bifes de frango estufados simples com massa tricolor e salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
3ª	Brócolos	Salmão no forno com molho oriental, batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Salmão no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa (4,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
4ª	Agrião	Massa de frango gratinada com milho, brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,7,10,12)	Massinha de frango simples com brócolos, cenoura e couve-flor com salada mista (1,3,6,10,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com queijo/fiambre (1,6,7)
5ª	Couve-flor	Lombo de porco assado com molho de mostarda, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (10,12)	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura (12)	Pudim Flan(3,7)	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
6ª	Creme de legumes	Salada russa de atum com salada mista (4,12)	Salada russa de pescada simples com salada mista (4,12)	Fruta da época	Leite/ iogurte com pão com manteiga/doce (1,7)
Sáb* Dom*	Caldo verde (1,6,12) Creme de ervilhas	Panados de Frango com arroz e brócolos (1,3,6,10)	Hamburguer grelhado com arroz e brócolos (1,3,6,10)	Fruta da época	
		Solha no forno com batata cozida e grelos salteados (4)	Solha no forno simples com batata cozida e grelos salteados (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