

EMENTA GERAL AGOSTO 2025

		1ª semana - 01	2ª semana - 04 a 08	3ª semana - 11 a 15	4ª semana - 18 a 22	5ª semana - 25 a 29
SEG	Lanche da manhã		Bolachas e fruta	Pão e fruta	Pão e fruta	Bolachas e fruta
	Almoço		Sopa de abóbora e cenoura Macarronada de carne e legumes Fruta	Sopa de couve-roxa Peixe no forno c/ arroz de cenoura Fruta	Sopa de couve-lombarda Massa cotovelo c/ almôndegas de aves Salada mista Fruta	Sopa de couve-coração Empadão de carne c/ legumes Salada de tomate Fruta
TER	Lanche da manhã		Leite e Pão c/ manteiga	Leite e Bolachas	Papa de Aveia	Chá frio e Pão c/ manteiga
	Almoço		Pão e fruta Sopa de feijão-verde Empadão de Atum Salada de alface Fruta	Bolachas e fruta Sopa de couve-branca Lasanha de legumes Salada de tomate Fruta	Bolachas e fruta Sopa de couve-saboia Peixe grelhado c/ salada russa (s/maionese) Legumes salteados Fruta	Pão e fruta Sopa de feijão-frade Gratinado de peixe c/ arroz de cenoura Salada de alface Fruta
QUA	Lanche da manhã		Pão c/ marmelada e Leite	Leite e Pão c/ manteiga	Leite e Bolachas	Papa de Aveia
	Almoço		Bolachas e fruta Sopa de brócolos Lentilhas estufadas c/ arroz branco. Fruta	Pão e fruta Sopa de couve-branca Esparguete à Bolonhesa Salada de alface Fruta	Pão e fruta Sopa de nabo e cenoura Massa c/ carne estufada Gelatina	Bolachas e fruta Sopa de ervilhas e grão Massa c/ cogumelos e legumes Fruta
QUI	Lanche da manhã		logurte e bolachas	Papa de Aveia	Sumo e Pão c/ fiambre	Leite e bolachas
	Almoço		Pão e fruta Sopa juliana Massada de Peixe c/ brócolos cozidos Gelatina	Bolachas e fruta Sopa de espinafres e grão Filetes de Peixe c/arroz de ervilhas Salada mista Fruta	Bolachas e fruta Sopa de brócolos Feijoada vegetariana c/ arroz branco Fruta	ENCERRADO
SEX	Lanche da manhã	A Nutricionista, Cristina Ramos 	Papa de aveia	Leite c/ cevada e bolachas	Leite e pão c/ queijo	ENCERRADO
	Almoço		Bolachas e fruta Sopa de courgette Arroz de aves c/ ervilhas e cenoura Fruta	FERIADO	Pão e fruta Sopa de feijão-branco Pudim de peixe Salada mista Fruta	
	Lanche da manhã		Sumo e Pão c/ fiambre		Sumo e pão c/ marmelada	
	Almoço					
	Lanche da manhã		Pão e fruta			
	Almoço					
	Lanche da tarde					
	Almoço					

 - prato vegetariano

As crianças a partir dos 24 meses devem seguir a ementa geral

* adição de carne branca ou peixe, alternado, na sopa do berçário e sala de 1 ano.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais e a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades das crianças.

Existência de informação sobre os alérgenos presentes nos produtos/pratos servidos.