














EMENTA SEMANAL 1ª SEMANA

CRECHE/JARDIM INFANCIA / 1º CICLO /ATL




2ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE CENOURA	
	PRATO	-	BIFE DE PERÚ CORADO COM MASSA ESPIRAL E SALADA	
	CRECHE	-	BIFE DE PERÚ CORADO COM MASSA ESPIRAL E SALADA	
	DIETA	-	PEITO DE FRANGO CORADO COM MASSA ESPIRAL	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM CHOURIÇÃO OU MANTEIGA E IOGURTE	  










3ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	SOPA DE AGRIÃO	
	PRATO	-	EMPADÃO DE ATUM COM SALADA	
	CRECHE	-	EMPADÃO DE PESCADA COM SALADA	
	DIETA	-	PEIXE COZIDO COM BATATA E CENOURA	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	LEITE COM CEREAIS	   









4ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE LEGUMES	
	PRATO	-	LOMBO DE PORCO COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	CRECHE	-	PEITO DE PERÚ COM ARROZ DE CENOURA E SALADA	
	DIETA	-	BIFE GRELHADO COM ARROZ	
	SOBREMESA	-	GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM FIAMBRE OU MANTEIGA E IOGURTE	  

5ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	SOPA DE ALHO FRANCÊS	
	PRATO	-	PESCADA À GOMES DE SÁ E SALADA	 
	CRECHE	-	PESCADA À GOMES DE SÁ E SALADA	 
	DIETA	-	PEIXE COZIDO COM BATATA COZIDA	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	LEITE COM CEREAIS	   

6ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE ESPINAFRE	
	PRATO	-	LASANHA DE VITELA COM SALADA	   
	CRECHE	-	ESPARGUETE A BOLONHESA (VITELA) E SALADA	
	DIETA	-	BIFE GRELHADO COM MASSA	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA COM SUMO OU LEITE	 

Nota: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades

Legenda:

Alergénicos – Tabela baseada no Regulamento Nº 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu








EMENTA SEMANAL 2ª SEMANA





CRECHE/JARDIM INFANCIA / 1º CICLO /ATL








2ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE ALHO FRANÇÊS	
	PRATO	- SALMÃO DESFIADO COM FUSILI E LEGUMES	
	CRECHE	- SALMÃO DESFIADO COM FUSILI E LEGUMES	
	DIETA	- PEIXE GRELHADO COM ARROZ BRANCO	
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM CHOURIÇÃO OU MANTEIGA E IOGURTE	 








3ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- FEIJÃO COM LOMBARDO	
	PRATO	- JARDINEIRA DE VITELA COM ERVILHAS E CENOURA	
	CRECHE	- JARDINEIRA DE VITELA COM ERVILHAS E CENOURA	
	DIETA	- BIFE GRELHADO COM ARROZ	
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS	   







4ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE ABOBORA	
	PRATO	- MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADO COM ARROZ BRANCO	
	CRECHE	- MEDALHÕES DE PEIXE ESTUFADO COM ARROZ BRANCO	
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA COZIDA E CENOURA	
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA COM IOGURTE	 

5ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- SOPA DE FEIJÃO VERDE	
	PRATO	- ESPARGUETE DE FRANGO COM CENOURA	
	CRECHE	- ESPARGUETE DE FRANGO COM CENOURA	
	DIETA	- BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE	
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS	   

6ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE ALFACE E COURGETTE	
	PRATO	- PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	
	CRECHE	- PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA	
LANCHE:	TARDE	- SUMO OU LEITE COM BOLO	  

Nota: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades

Legenda:

Alergénicos – Tabela baseada no Regulamento Nº 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu










Nutricionista:
Mafalda Maria
2339NE

EMENTA SEMANAL 3ª SEMANA












CRECHE/JARDIM INFANCIA / 1º CICLO /ATL






2ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
	SOPA	-	CANJA DE GALINHA	
	PRATO	-	FRANGO À BRÁS	 
	CRECHE		BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ	
	DIETA	-	BIFE GRELHADO COM ARROZ BRANCO	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM FIAMBRE OU MANTEIGA E LEITE	   










3ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE COUVE - FLOR	
	PRATO	-	LACINHOS COM ATUM E LEGUMES	  
	CRECHE		LACINHOS COM PESCADA E LEGUMES	  
	DIETA	-	PEIXE COM MASSA	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	LEITE COM CEREAIS	   



4ª Feira:

REFORÇO	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	SOPA DE LEGUMES	
	PRATO	-	PEITO DE PERÚ NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	
	CRECHE	-	PEITO DE PERÚ NO FORNO COM ARROZ DE ERVILHAS E SALADA	
	DIETA	-	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO	
	SOBREMESA	-	GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA E IOGURTE	 

5ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE BROCULOS	
	PRATO	-	MEIA DESFEITA DE PESCADA COM ALFACE E TOMATE	 
	CRECHE	-	MEIA DESFEITA DE PESCADA COM ALFACE E TOMATE	 
	DIETA	-	PEIXE COZIDO COM BATATA COZIDA	
	SOBREMESA	-	FRUTA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	LEITE COM CEREAIS	   

6ª Feira:

REFORÇO	MANHÃ	-	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	-	CREME DE ESPINAFRES	
	PRATO	-	EMPADÃO (ARROZ) DE VITELA E SALADA	
	CRECHE	-	EMPADÃO (ARROZ) DE VITELA E SALADA	
	DIETA	-	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO	
	SOBREMESA	-	FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	-	PÃO COM CHOURIÇÃO OU MANTEIGA COM LEITE OU SUMO	 

Nota: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Legenda:

Alergénicos – Tabela baseada no Regulamento Nº 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu












Nutricionista:
Mafalda Maria
2339NE 








EMENTA SEMANAL 4ª SEMANA

CRECHE/JARDIM INFANCIA / 1º CICLO /ATL






2ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE CENOURA
	PRATO	- BACALHAU À BRÁS E SALADA  
	CRECHE	- BACALHAU À BRÁS E SALADA / PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES  
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA E CENOURA 
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM FIAMBRE OU MANTEIGA E IOGURTE    





3ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA
ALMOÇO:	SOPA	- GRÃO COM NABIÇA
	PRATO	- ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA 
	CRECHE	- ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA 
	DIETA	- BIFE GRELHADO COM ESPARGUETE 
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS    









4ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE ABOBORA E ALHO FRANCÊS
	PRATO	- TIRINHAS DE CHOCO GUIADO COM ARROZ BRANCO E SALADA 
	CRECHE	- PEIXINHO GUIADO COM ARROZ BRANCO E SALADA 
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA E CENOURA 
	SOBREMESA	- PUDIM OU FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA E IOGURTE  

5ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA
ALMOÇO:	SOPA	- COUVE CORAÇÃO
	PRATO	- ARROZ DE FRANGO NO FORNO E CENOURA RALADA
	CRECHE	- ARROZ DE FRANGO NO FORNO E CENOURA RALADA
	DIETA	- BIFE DE PERÚ COM ARROZ BRANCO
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS    

R6ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE ESPINAFRES
	PRATO	- MASSINHA DE PEIXE  
	CRECHE	- MASSINHA DE PEIXE  
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA COZIDA 
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA
LANCHE:	TARDE	- SUMO OU LEITE COM BOLO   

Nota: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades

Legenda:

Alergénicos – Tabela baseada no Regulamento Nº 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu








EMENTA SEMANAL 5ª SEMANA








CRECHE/JARDIM INFANCIA / 1º CICLO /ATL








2ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- CREME ALHO FRANÇES	
	PRATO	- PERÚ NO TACHO COM MASSA FUSSILI E CENOURA, SALADA	
	CRECHE	- PERÚ NO TACHO COM MASSA FUSSILI E CENOURA, SALADA	
	DIETA	- BIFE DE PERÚ GRELHADO COM MASSA FUSSILI	
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM QUEIJO OU MANTEIGA E IOGURTE	 










3ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- BRÓCULOS	
	PRATO	- ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE COM MEDALHÕES DE PEIXE E SALADA	
	CRECHE	- ARROZ MALANDRINHO DE TOMATE COM MEDALHÕES DE PEIXE E SALADA	
	DIETA	- PEIXE COM BATATA COZIDA	
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS	   



4ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- AGRIÃO	
	PRATO	- STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS COM PURÉ DE BATATA E SALADA	
	CRECHE	- STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS COM PURÉ DE BATATA E SALADA	
	DIETA	- BIFE DE PERÚ	
	SOBREMESA	- GELATINA OU FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM FIAMBRE OU MANTEIGA COM IOGURTE	  

5ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- FEIJÃO VERDE	
	PRATO	- BACALHAU ESPIRITUAL COM SALADA	  
	CRECHE	- ARROZINHO DE PEIXE	
	DIETA	- PEIXE COZIDO COM BATATA E CENOURA	
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	- LEITE COM CEREAIS	   

6ª Feira:

REFORÇO:	MANHÃ	- FRUTA DA ÉPOCA	
ALMOÇO:	SOPA	- CREME DE COUVE FLOR	
	PRATO	- ROLO DE CARNE COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	CRECHE	- ROLO DE CARNE COM ARROZ BRANCO E SALADA	
	DIETA	- BIFE GRELHADO COM ESPARGUETE	
	SOBREMESA	- FRUTA DA ÉPOCA	
LANCHE:	TARDE	- PÃO COM CHOURIÇÃO OU MANTEIGA COM SUMO OU LEITE	 

Nota: As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.

Legenda:

Alergénicos – Tabela baseada no Regulamento Nº 1169/2011 de 25 de Outubro do Parlamento Europeu



Nutricionista:
Mafalda Maria
2339NE