

EMENTA - 2025/26 (2)

DIA	VALÊNCIAS	SUPLEMENTO MANHÃ	ALMOÇOS	LANCHES	SUPLEMENTO TARDE
SEGUNDA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de espinafres c/frango Tirinhas de frango com massinha e cenoura e salada de alface Puré de maçã / Fruta da época	Iogurte natural com fruta Fruta com iogurte pão de mistura com creme vegetal	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de espinafres Tirinhas de frango com massinha e cenoura e salada mista Fruta da época	Leite e pão de mistura c/ creme vegetal	
	DIETA		Frango grelhado com cenoura e arroz branco	Iogurte natural ou chá Pão de mistura c/ creme vegetal	
TERÇA	CRECHE	Fruta Tosta	Sopa cremosa de brócolos c/ cenoura c/pescada Pescada cozida e salada de alface e cenoura ralada Puré de maçã /Fruta da época	Iogurte natural c/fruta leite e pão de centeio c/ creme vegetal	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa cremosa de brócolos c/ cenoura Lasanha de atum com salada de agrião e cenoura Fruta da época	Iogurte ou leite com flocos de aveia ou Corn flakes	
	DIETA		Peixe cozido com batata e cenoura	Iogurte natural ou chá com Pão de centeio c/ creme vegetal	
QUARTA	CRECHE	Fruta e Bolacha	Creme de legumes com Peru Bifes de peru c/ arroz e salada de agrião e tomate Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas/Bio Iogurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Tosta
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de legumes Bifes de peru c/ molho de citrinos c/ arroz e salada de agrião e tomate Fruta da época	Sumo de laranja natural Pão de centeio c/ fiambre aves	
	DIETA				
QUINTA	CRECHE	Fruta e Tosta	Sopa juliana c/ pescada Estufadinho de peixe com batata e legumes Puré de maçã / fruta da época	Iogurte natural c/frutos leite e pão de mistura c/ creme vegetal	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Sopa juliana Legumes à Brás com salada de alface e cenoura Pudim ou Fruta da época	Fruta com iogurte flocos de aveia e Corn flakes	
	DIETA		Peixe cozido com batata e legumes	Iogurte natural ou chá e Tostas	
SEXTA	CRECHE	Fruta e Bolacha/Tosta	Creme de cenoura c/ feijão e frango Esparguete à bolonhesa com salada de agrião Puré de maçã / Fruta da época	Farinhas lácteas/Bio Iogurte ou leite com flocos de aveia	Fruta / Bolacha
	PRÉ-ESCOLAR 1º CICLO		Creme de cenoura c/ feijão Esparguete à bolonhesa com salada de agrião Fruta da época	Leite e pão de mistura c/ creme vegetal ou Corn flakes	
	DIETA		Bife de frango grelhado com massa	Iogurte natural ou chá com pão c/ creme vegetal	

A refeição contém ou pode conter resíduos das seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
A ementa poderá ser alterada por motivo de força maior.

