



1 A 5 DE SETEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE-LOMBARDA
ALMOÇO	PRATO	OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLOR
ALMOÇO	PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES (ATUM, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

	SOPA	CREME DE ABÓBORA
ALMOÇO	PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPAGUETE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE CENOURA E NABO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE TRIGO COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

	SOPA	SOPA DE PENCA E NABO
ALMOÇO	PRATO	CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE FRANGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



8 A 12 DE SETEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS
ALMOÇO	PRATO	PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLORES SALTEADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLORES
ALMOÇO	PRATO	ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E RABANETE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		IOGURTE NATURAL SÓLIDO, TORTITAS DE ARROZ SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO
ALMOÇO	PRATO	PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA)
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

	SOPA	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA
ALMOÇO	PRATO	BOLONHESA DE CARNE DE VACA
	HORTÍCOLAS	BRÓCOLOS COZIDOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
		IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS CHEERIOS SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		Alimentação de Transição: IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

	SOPA	CREME DE FEIJÃO VERDE
ALMOÇO	PRATO	ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



15 A 19 DE SETEMBRO DE 2025



2ª

SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO
ALMOÇO	PRATO PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA
	HORTÍCOLAS SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

SOPA	SOPA DE CENOURA
ALMOÇO	PRATO PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

SOPA	CREME DE NABO E FEIJÃO
ALMOÇO	PRATO SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE CAVALA
	HORTÍCOLAS HORTÍCOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE
ALMOÇO	PRATO MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO)
	HORTÍCOLAS FEIJÃO VERDE SALTEADO
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

SOPA	SOPA DE FAVAS
ALMOÇO	PRATO OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO
	HORTÍCOLAS CENOURA BABY COZIDA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



22 A 26 DE SETEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	SOPA DE FAVAS
ALMOÇO	PRATO	ARROZ DO MAR (ABRÓTEA, POTA E DELÍCIAS)
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E ALFACE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, BOLACHAS TIPO CREAM-CRACKER SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS
	HORTÍCOLAS	BRÓCOLOS COZIDOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	Alimentação de Transição: LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS CORNFLAKES SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	CREME DE ESPINAFRES
ALMOÇO	PRATO	SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HORTÍCOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA
ALMOÇO	PRATO	STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO
	HORTÍCOLAS	PALITOS DE CENOURA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	SOPA DE NABO E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	MACARRONADA DE PERCA E PESCADA
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



29 DE SETEMBRO A 3 DE OUTUBRO DE 2025



2ª

ALMOÇO	SOPA	CREME DE NABO E GRÃO
	PRATO	OVOS MEXIDOS COM MASSA TRICOLOR
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLOR COZIDA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS FLOCOS DE TRIGO INTEGRAL SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	
	Alimentação de Transição: LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

ALMOÇO	SOPA	SOPA DE CENOURA E REPOLHO
	PRATO	REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E TOMATE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FUNDIDO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

ALMOÇO	SOPA	SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS
	PRATO	BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	PIMENTO SALTEADO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

ALMOÇO	SOPA	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES
	PRATO	PALOCO GRATINADO (PALOCO, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE MILHO E ALFACE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

ALMOÇO	SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO
	PRATO	FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO
	HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



6 A 10 DE OUTUBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE-LOMBARDA
ALMOÇO	PRATO	OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLOR
ALMOÇO	PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES (ATUM, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

	SOPA	CREME DE ABÓBORA
ALMOÇO	PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPAGUETE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE CENOURA E NABO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE TRIGO COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

	SOPA	SOPA DE PENCA E NABO
ALMOÇO	PRATO	CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE FRANGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



13 A 17 DE OUTUBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS
ALMOÇO	PRATO	PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLOR SALTEADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLOR
ALMOÇO	PRATO	ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E RABANETE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, TORTITAS DE ARROZ SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO
ALMOÇO	PRATO	PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA)
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA
ALMOÇO	PRATO	BOLONHESA DE CARNE DE VACA
	HORTÍCOLAS	BRÓCOLOS COZIDOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
	IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS CHEERIOS SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	
LANCHE	Alimentação de Transição: IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	CREME DE FEIJÃO VERDE
ALMOÇO	PRATO	ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



20 A 24 DE OUTUBRO DE 2025



2ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO
ALMOÇO	PRATO	PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

	SOPA	CREME DE NABO E FEIJÃO
ALMOÇO	PRATO	SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE CAVALA
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		IOGURTE NATURAL SÓLIDO, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

	SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE
ALMOÇO	PRATO	MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO)
	HORTÍCOLAS	FEIJÃO VERDE SALTEADO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

	SOPA	SOPA DE FAVAS
ALMOÇO	PRATO	OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO
	HORTÍCOLAS	CENOURA BABY COZIDA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



27 A 31 DE OUTUBRO DE 2025



2ª

	SOPA	SOPA DE FAVAS
ALMOÇO	PRATO	ARROZ DO MAR (ABRÓTEA, POTA E DELÍCIAS)
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E ALFACE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, BOLACHAS TIPO CREAM-CRACKER SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS
	HORTÍCOLAS	BRÓCOLOS COZIDOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS CORNFLAKES SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	
	Alimentação de Transição: LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	CREME DE ESPINAFRES
ALMOÇO	PRATO	SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HORTÍCOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA
ALMOÇO	PRATO	STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO
	HORTÍCOLAS	PALITOS DE CENOURA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	SOPA DE NABO E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	MACARRONADA DE PERCA E PESCADA
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.

EMENTA CRECHE & JARDIM-DE-INFÂNCIA



3 A 7 DE NOVEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE NABO E GRÃO
ALMOÇO	PRATO	OVOS MEXIDOS COM MASSA TRICOLOR
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLOR COZIDA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
		LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS FLOCOS DE TRIGO INTEGRAL SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	Alimentação de Transição: LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	SOPA DE CENOURA E REPOLHO
ALMOÇO	PRATO	REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E TOMATE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FUNDIDO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS
ALMOÇO	PRATO	BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	PIMENTO SALTEADO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES
ALMOÇO	PRATO	PALOCO GRATINADO (PALOCO, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE MILHO E ALFACE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO
ALMOÇO	PRATO	FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO
	HORTÍCOLAS	CENOURA RASPADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



10 A 14 DE NOVEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE-LOMBARDA
ALMOÇO	PRATO	OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLOR
ALMOÇO	PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES (ATUM, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	CREME DE ABÓBORA
ALMOÇO	PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPAGUETE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE CENOURA E NABO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE TRIGO COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	SOPA DE PENCA E NABO
ALMOÇO	PRATO	CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE FRANGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



17 A 21 DE NOVEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS
ALMOÇO	PRATO	PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLORES SALTEADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLORES
ALMOÇO	PRATO	ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E RABANETE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, TORTITAS DE ARROZ SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

	SOPA	SOPA DE ESPINAFRES E FEIJÃO VERMELHO
ALMOÇO	PRATO	PESCADA À GOMES DE SÁ (PESCADA, OVO, BATATA E CEBOLA)
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

5ª

	SOPA	SOPA DE ABÓBORA E COUVE PORTUGUESA
ALMOÇO	PRATO	BOLONHESA DE CARNE DE VACA
	HORTÍCOLAS	BRÓCOLOS COZIDOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
	IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS CHEERIOS SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	
LANCHE	Alimentação de Transição: IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

6ª

	SOPA	CREME DE FEIJÃO VERDE
ALMOÇO	PRATO	ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



24 A 28 DE NOVEMBRO DE 2025



2ª

SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO
ALMOÇO	PRATO PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA
	HORTÍCOLAS SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

SOPA	SOPA DE CENOURA
ALMOÇO	PRATO PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

SOPA	CREME DE NABO E FEIJÃO
ALMOÇO	PRATO SALADA RUSSA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA) DE CAVALA
	HORTÍCOLAS HORTÍCOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS E CURGETE
ALMOÇO	PRATO MASSADA DE AVES (PATO E FRANGO)
	HORTÍCOLAS FEIJÃO VERDE SALTEADO
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

SOPA	SOPA DE FAVAS
ALMOÇO	PRATO OMELETE COM ARROZ DE FEIJÃO
	HORTÍCOLAS CENOURA BABY COZIDA
	SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



1 A 5 DE DEZEMBRO DE 2025



2ª

ALMOÇO

LANCHE

3ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA CREME DE COUVE BRANCA E ERVILHAS

PRATO PANADINHOS DE PERU NO FORNO E MASSA LACINHOS

HORTÍCOLAS BRÓCOLOS COZIDOS

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS CORNFLAKES SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA¹

Alimentação de Transição: LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA¹

4ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA CREME DE ESPINAFRES

PRATO SALADA CAMPONESA (OVO, BATATA, ERVILHA E CENOURA)

HORTÍCOLAS HORTÍCOLAS INCORPORADOS

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO FLAMENGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA¹

5ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA SOPA DE COUVE-LOMBARDA E FEIJÃO MANTEIGA

PRATO STRONGONOFF DE VITELA E ARROZ BRANCO

HORTÍCOLAS PALITOS DE CENOURA

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO INTEGRAL COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA¹

6ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA SOPA DE NABO E CENOURA

PRATO MACARRONADA DE PERCA E PESCADA

HORTÍCOLAS SALADA DE ALFACE E COUVE-ROXA

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



8 A 12 DE DEZEMBRO DE 2025



2ª

ALMOÇO

LANCHE

3ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA SOPA DE CENOURA E REPOLHO

PRATO REDFISH ESTUFADO EM CALDA DE CEBOLADA E ARROZ DE ERVILHAS

HORTÍCOLAS SALADA DE PEPINO E TOMATE

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

LANCHE IOGURTE NATURAL SÓLIDO, PÃO DE TRIGO COM QUEIJO FUNDIDO E FRUTA DA ÉPOCA¹

4ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA SOPA DE COUVE-BRANCA E LENTILHAS

PRATO BIFANAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA ESPIRAL

HORTÍCOLAS PIMENTO SALTEADO

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

LANCHE BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA, MANTEIGA DE AMENDOIM E FRUTA DA ÉPOCA¹

5ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA CREME DE ABÓBORA E ESPINAFRES

PRATO PALOCO GRATINADO (PALOCO, PURÉ DE BATATA, QUEIJO E CENOURA) NO FORNO

HORTÍCOLAS SALADA DE MILHO E ALFACE

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

LANCHE COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA¹

6ª

ALMOÇO

LANCHE

SOPA SOPA DE PENCA E FEIJÃO VERMELHO

PRATO FEIJOADA DE FRANGO E ARROZ BRANCO

HORTÍCOLAS CENOURA RASPADA

SOBREMESA FRUTA DA ÉPOCA¹

LANCHE COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.





15 A 19 DE DEZEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE-LOMBARDA
ALMOÇO	PRATO	OVO COZIDO COM ARROZ COLORIDO (MILHO, ERVILHA E CENOURA)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, BOLINHO CASEIRO DE BANANA E AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLOR
ALMOÇO	PRATO	EMPADÃO DE ATUM COM LEGUMES (ATUM, PURÉ DE BATATA, PIMENTO VERMELHO, CEBOLA, CENOURA E MILHO)
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		BOWL DE IOGURTE NATURAL COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

	SOPA	CREME DE ABÓBORA
ALMOÇO	PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ERVILHAS E MASSA ESPAGUETE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE CENOURA E NABO
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM CANELA, PÃO DE TRIGO COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹

5ª

	SOPA	SOPA DE ALHO FRANCÊS E CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PANADINHOS DE PESCADA COM ERVAS AROMÁTICAS NO FORNO E ARROZ DE BRÓCOLOS
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E BETERRABA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		IOGURTE NATURAL SÓLIDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹

6ª

	SOPA	SOPA DE PENCA E NABO
ALMOÇO	PRATO	CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS COM CENOURA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	HÓRTICOLAS INCORPORADOS
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE FRANGO FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



22 A 26 DE DEZEMBRO DE 2025



2ª

	SOPA	CREME DE COUVE BRANCA E LENTILHAS
ALMOÇO	PRATO	PASTELÃO COM MASSA ESPIRAL
	HORTÍCOLAS	COUVE-FLORES SALTEADA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO SIMPLES, PÃO INTEGRAL COM QUEIJO CREME E FRUTA DA ÉPOCA ¹	



3ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-FLORES
ALMOÇO	PRATO	ARROZ MISTO DE CARNES (VACA, PORCO E PATO) NO FORNO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE E RABANETE
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	IOGURTE NATURAL SÓLIDO, TORTITAS DE ARROZ SEM SAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

4ª

5ª

NATAL

6ª

	SOPA	CREME DE FEIJÃO VERDE
ALMOÇO	PRATO	ABRÓTEA NO FORNO COM ARROZ DE TOMATE
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE	COPO DE LEITE MEIO-GORDO COM CEVADA, PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL E FRUTA DA ÉPOCA ¹	

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.



29 DE DEZEMBRO A 2 DE JANEIRO DE 2025



2ª

	SOPA	SOPA DE COUVE-LOMBARDA E GRÃO
ALMOÇO	PRATO	PERCA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA
	HORTÍCOLAS	SALADA DE TOMATE E COUVE-ROXA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		LEITE MEIO-GORDO COM CEREAIS PUFF SEM AÇÚCARES ADICIONADOS E FRUTA DA ÉPOCA ¹



3ª

	SOPA	SOPA DE CENOURA
ALMOÇO	PRATO	PÁ DE PORCO ASSADA E MASSA MACARRÃO
	HORTÍCOLAS	SALADA DE PEPINO E CEBOLA
	SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA ¹
LANCHE		COPO DE LEITE MEIO-GORDO AROMATIZADO COM LIMÃO, PÃO DE MISTURA COM PEITO DE PERU FATIADO E FRUTA DA ÉPOCA ¹

4ª

5ª

PASSAGEM DE ANO

6ª

EMENTAS ELABORADAS PELA NUTRICIONISTA MÓNICA AZEVEDO, 3564N

¹ **FRUTA DA ÉPOCA:** SETEMBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, LARANJA, FIGO, FRAMBOESA, MAÇÃ, MARACUJÁ, MELÂNCIA, MELÃO, MELOA, NECTARINA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. OUTUBRO: AMEIXA, ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, PÊSSEGO, ROMÃ E UVA. NOVEMBRO E DEZEMBRO: ANANÁS, BANANA, CLEMENTINA, DIÓSPIRO, KIWI, LARANJA, MAÇÃ, MANGA, PERA, ROMÃ E UVA.

SÃO SEMPRE CONSIDERADAS AS INTRODUÇÕES ALIMENTARES INDIVIDUAIS E EVOLUÇÃO DE TEXTURAS, SENDO QUE A EMENTA APRESENTADA É FLEXÍVEL E PODE SER ALTERADA DE ACORDO COM O DESENVOLVIMENTO E NECESSIDADES ESPECÍFICAS DA CRIANÇA.

POR MOTIVOS DE LOGÍSTICA E/OU FORNECIMENTO DOS ALIMENTOS, E A TÍTULO EXCEPCIONAL, A EMENTA DO DIA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO.

SE PRETENDER A OPÇÃO VEGETARIANA, A MESMA DEVE SER SOLICITADA NA INSTITUIÇÃO PREVIAMENTE. | A INFORMAÇÃO NUTRICIONAL ENCONTRA-SE DISPONÍVEL PARA CONSULTA NA INSTITUIÇÃO. | **A REFEIÇÃO CONTÉM OU PODE CONTER AS SEGUINTE SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS E SEUS DERIVADOS:** (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. De acordo com o Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro.