



EMENTA | 5 A 9 DE OUTUBRO DE 2026

CRECHE 2 ANOS E JARDIM DE INFÂNCIA

2F
5

Lanche da manhã

Sopa

Prato

Sobremesa

Lanche da tarde

FERIADO

3F
6

Lanche da manhã

Maçã | Maçã e tostas

Sopa

Coração

Prato

Filetes de pescada no forno com arroz de tomate

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Jardim de Infância: 1 iogurte aroma + 1 pão branco com manteiga ou simples
2 anos: 1 iogurte natural + 1 pão branco com manteiga ou simples

4F
7

Lanche da manhã

Pera laminada | Puré e tostas

Sopa

Coração e grão-de-bico

Prato

Massa de novilho com legumes ripados

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + cereais tipo corn flakes + meio pão (opcional)

5F
8

Lanche da manhã

Banana | Banana e tostas

Sopa

Nabiças

Prato

Salada russa de atum

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + pão de mistura com queijo ou simples

6F
9

Lanche da manhã

Pera laminada | Puré e tostas

Sopa

Creme de ervilhas e cenoura

Prato

Frango estufado com feijão e arroz branco

Sobremesa

Fruta da época

Lanche da tarde

Jardim de Infância: 1 iogurte de aroma + pão branco com fiambre de aves ou simples
2 anos: 1 iogurte natural + pão branco com manteiga ou simples

Nutricionista Catarina Alves 6255N

NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por água.

Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Papa Láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac,...) sem adição de açúcares.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.