



Ementa Semanal

Terceira semana **18-08-2025 a 22-08-2025**



DIA		BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, espinafres, abóbora e cebola com vitela Opção: Creme de abóbora	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa com vitela 1,3,6	Rancho (carnes brancas) 1,3,6,12,13	Rancho de carnes (frango, vitela e porco) 1,3,6,12,13	Rancho de carnes (frango, vitela e porco) 1,3,6,12,13	Estufado de grão com legumes 1,3,6,12,13
	SALADA:	N/T	N/A	N/A	N/A	N/A
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Maçã	Maçã	Maçã	Maçã
TERÇA	LANCHE:	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta 7	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
	SOPA BASE:	courgette, cenoura, alho francês e pescada 4	Juliana de legumes	Juliana de legumes	Juliana de legumes	Juliana de legumes
	OPÇÃO:	Sopa de repolho	Pescada cozida com batata cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida com batata cozida 4	Bacalhau à Gomes de Sá	Bacalhau à Gomes de Sá	Bacalhau à Gomes de Sá	Alho francês à Brás 1,3,6,7,9,10
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, beterraba e cebola)	Salada mista (alface, beterraba e cebola)	Salada mista (alface, beterraba e cebola)	Salada mista (alface, beterraba e cebola)
QUARTA	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Tarde: Papas de aveia com banana 1,7,8	Tarde: papas de aveia com banana e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: Iogurte natural, e pão c/ queijo 1,3,7	Tarde: Iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
	SOPA BASE:	abóbora, batata, couve e cebola com frango	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Sopa de feijão	Bife de frango grelhado com arroz de tomate	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de frango grelhado com arroz	Hamburguer de aves com arroz de tomate	Hamburguer de aves com arroz de tomate	Hamburguer de aves com arroz de tomate	Arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13
QUINTA	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Banana	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja
	LANCHE:	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta 7	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
	SOPA BASE:	Courgette, cenoura, alho francês e couve ripada com pescada	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de legumes
	OPÇÃO:	Sopa de cenoura	N/T	N/T	N/T	N/T
SEXTA	PRATO:	Pescada cozida c/ batata cozida	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Batata cozida com cenoura e ovo 3
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana	Banana
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com pera 1,7,8	Tarde: papas de aveia com pera e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7
	SOPA BASE:	batata, agrião, cenoura e cebola c/ frango	de agrião	de agrião	de agrião	de agrião
SEGUNDA	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Esparguete com legumes e ervilhas estufadas 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Melancia	Melancia	Melancia	Melancia
	LANCHE:	Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7	Tarde: Farinha láctea e pão c/ fiambre de peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte líquido e pão c/ fiambre de peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte líquido e pão c/ fiambre de peru /manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte líquido e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em www.mpsul.pt. Vista regularmente pela Nutricionista Ana Isabel Matias Pereira com a cédula profissional nº 4347N. Se a criança é alérgica a algum alimento, por favor contactar a nossa equipa. A informação dos alérgenos descritos não invalida a confirmação da leitura do rótulo.

Alérgenos: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovo; 4. Peixes; 5. Amendoados; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.

Sempre que necessário, no período da manhã pode haver reforço alimentar (pão/papa de fruta/fruta à peça/Iogurte/ bolacha maria ou de água e sal)