



Ementa Semanal

sétima semana **17-11-2025 a 21-11-2025**



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, cenoura, abóbora e cebola c/ vitela	Creme de abóbora com pevide e vitela 1,3,6	Creme de abóbora com pevide 1,3,6	Creme de abóbora com pevide 1,3,6
	OPÇÃO:	Carne branca cozida	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Vitela estufada com batata cozida	Cubinhos de porco estufado c/ ervilha e cenoura e batata cozida 6,9,12,13	Cubinhos de porco estufado c/ ervilha e cenoura e batata cozida 6,9,12,13	Legumes estufados c/ ervilha e batata cozida 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)
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Maçã	Maçã	Maçã
	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 com chocolate e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite com chocolate e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	cenoura, abóbora, batata, repolho c/ pescada	de espinafres e pescada 4	de espinafres	de ervilha c/ repolho e espinafres 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Arroz de pescada 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de tamboril 4	Arroz de tamboril 4	Arroz de tamboril 4	Arroz de cogumelos e cenoura
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Tarde: Papas de aveia com banana 1,6,7	Tarde: papas de aveia com banana e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: Iogurte e pão c/ compota sem açúcar 1,6,7,12	Tarde: Iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	abóbora, cenoura, batata, alho francês c/ peru	Creme de legumes c/ feijão branco e peru 6,9,12,13	Creme de legumes c/ feijão branco 6,9,12,13	Creme de legumes c/ feijão branco 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Peru cozido	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Peru assado c/ arroz branco	Peru assado fatiado c/ batata assada e arroz branco	Peru assado fatiado c/ batata assada	Batata assada com courgette, cenoura e alho francês
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana
	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 1,3,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	Alho francês, cenoura, couve flor e feijão verde c/ pescada 4	de feijão verde com pescada 4	de feijão verde	de feijão verde
	OPÇÃO:	Pescada cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco 4	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco 4	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco 4	Legumes estufados c/ feijão vermelho e arroz branco 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	clementinas	clementinas	clementinas
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com pera 1,6,7	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
SEXTA	SOPA BASE:	batata, cenoura, cebola, courgette c/ frango	Creme de legumes com frango	Creme de legumes	Creme de legumes
	OPÇÃO:	Frango cozido	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Peito de frango grelhado com massa cotovelinhos 1,3,6	Peito de frango grelhado c/ massa de feijão e cenoura 1,3,6,9,12,13	Peito de frango grelhado c/ massa de feijão e cenoura 1,3,6,9,12,13	Massa de feijão e cenoura 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)
	SOBREMESA:	Pera ralada/ cozida	abacaxi	abacaxi	abacaxi
	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 natural com fruta 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.mspul.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 alergénios descritos não invalida a confirmação da leitura do rótulo.

Alergénios: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovo; 4. Peixes; 5. Amendoin; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rij; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Esmofo e Sulfatos; 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)