



Ementa Semanal

quinta semana **13-07-2026 a 17-07-2026**



	DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, cenoura, abóbora e cebola c/ frango	Creme de cenoura com frango	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa meada com frango 1,3,6	Massa meada com frango 1,3,6	Massa meada com frango 1,3,6	Massa meada com frango 1,3,6
	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 branco 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:	courgette, cenoura, abóbora e repolho c/ pescada 4	de feijão vermelho, repolho e pescada 4,6,9,12,13	de feijão vermelho e repolho 6,9,12,13	de feijão vermelho e repolho 6,9,12,13
	OPÇÃO:	N/T	Filete de pescada cozida 4	N/T	N/T
	PRATO:	Filetes de pescada cozida com batata 4	Filetes de pescada panados c/ batata e cenoura 1,3,4	Filetes de pescada panados c/ batata e cenoura 1,3,4	Filetes de pescada panados c/ batata e cenoura 1,3,4
	SALADA:	N/T	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana
	LANCHE:	Tarde: Papas de aveia com pera 1,6,7	Tarde: papas de aveia com pera e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: iogurte natural, e pão c/ compota sem açúcar 1,3,7 opção: iogurte natural com fruta, pão com compota sem açúcar 1,3,7	Tarde: iogurte e pão c/ compota sem açúcar 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	abóbora, cenoura, batata, espinafres c/ frango	de espinafres com frango	de espinafres	de espinafres
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de frango	Arroz à valenciana (carnes brancas e vitela) 4,6,7,10,12,14	Arroz à valenciana 4,6,7,10,12,14	Arroz à valenciana 4,6,7,10,12,14
	SALADA:	N/T	salada de alface	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera
	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 1,3,7
QUINTA	SOPA BASE:	cenoura, alho francês e couve flor com perca 4	Creme de legumes e perca 4	Creme de legumes	Creme de legumes
	OPÇÃO:	Paloco cozido 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Salada de legumes com peixe(migas de paloco) 4	Meia desfeita de paloco com grão e ovo 3,4	Meia desfeita de paloco com grão e ovo 3,4	Meia desfeita de paloco com grão e ovo 3,4
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	melão	melão	melão
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com banana 1,6,7	Tarde: papas de aveia com banana 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, agrião c/ vitela	courgette c/ agrião e vitela	courgette c/ agrião	courgette c/ agrião
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Vitela estufada com esparguete 1,3,6	Vitela c/ ervilhas e cenoura estufados e esparguete 1,3,6,9,12,13	Vitela c/ ervilhas e cenoura estufados e esparguete 1,3,6,9,12,13	Vitela c/ ervilhas e cenoura estufados e esparguete 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	nectarina	nectarina	nectarina
	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/ fiambre de peru /manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12

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 a do rótulo.

Alérgicos: 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 rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre 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)

VEGETARIANA
Creme de cenoura
N/T
Estufado de massa meada com grão de bico 1,3,6,12,13
Salada mista (alface, tomate e cebola)
Maçã
Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
de feijão vermelho e repolho 6,9,12,13
N/T
Courgette panada c/ batata e cenoura 1,3
Feijão verde
Banana
Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
de espinafres
N/T
Arroz à valenciana de legumes (cogumelos, cenoura, ervilhas) 6,9,12,13
Salada mista (alface, tomate e cebola)
Pera
Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
Creme de legumes
N/T
Grão de bico com ovo batata e legumes 3,4
brócolos
melão
Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7
courgette c/ agrião
N/T
Ervilhas e cenoura estufados com esparguete 1,3,6,9,12,13
Salada mista (alface, tomate e cebola)
nectarina
Tarde: iogurte líquido e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7

lergénios descritos não invalida a confirmação da leitura