



Ementa
Semanal

sexta semana 21-09-2026 a 25-09-2026



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, espinafres, abóbora e cebola com frango	Sopa de espinafre e frango	Sopa de espinafre	Sopa de espinafre
	OPÇÃO:	Frango cozido	Bife de frango grelhado c/ batata cozida	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de frango grelhado com batata cozida	Carne de porco à alentejana (sem ameijoia)	Carne de porco à alentejana (sem ameijoia)	batata cozida com ervilhas estufadas 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	pêra	pêra	pêra
	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:	batata,abóbora, repolho e cebola com pescada 4	Sopa de grão com repolho e pescada 4 6,12,13	Sopa de grão com repolho 6,12,13	Sopa de grão com repolho 6,12,13
	OPÇÃO:	N/T	Arroz de peixe (maruca) 4	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de peixe (maruca) 4	Arroz de pota 14	Arroz de pota 14	Arroz de feijão 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:	banana	banana	Banana	Banana
	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 natural, e pão c/ compota sem açúcar1,3,7 opção: Iogurte natural com fruta, pão com compota sem açúcar1,3,7	Tarde: Iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, couve e cenoura com peru	de couve portuguesa e peru	de couve portuguesa	de couve portuguesa
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Esparguete à bolonhesa (carnes brancas) 1,3,6	Esparguete à bolonhesa (carnes brancas) 1,3,6	Esparguete à bolonhesa 1,3,6	Esparguete à bolonhesa vegan (com soja granulada fina) 1,3,5,6,8,11
	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	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: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, couve flor e cebola com perca 4	Sopa de feijão manteiga c/ couve flor e perca 4	Sopa de feijão manteiga c/ couve flor 6,9,12,13	Sopa de feijão manteiga c/ couve flor 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Perca cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Perca assada com batata cozida 4	Perca assada com batata assada 4	Perca assada com batata assada 4	batata assada e estufado de grão com couve 6,12,13
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	N/T
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Delícia de gelatina e Iogurte/pera 3,6,7	Delícia de gelatina e Iogurte 3,6,7	Delícia de gelatina (origem vegetal) e Iogurte 3,6,7
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com pera1,6,7	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,alface e cenoura com peru	creme de cenoura	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	OPÇÃO:	Peru cozido	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de peru grelhado c/ arroz	Bife de peru grelhado c/ arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13	Bife de peru grelhado c/ arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13	Arroz de tomate e feijão branco 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	uvas/Maçã	uvas	uvas
	LANCHE:	Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7,11	Tarde: Farinha láctea e pão c/ fiambre de peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,11,12	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. Amendins; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Alipo; 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)