Ementa Semanal

Segunda semana 26-10-2026 a 30-10-2026

DIA		BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata,couve flor,abóbora e cebola c/ perú	Creme de legumes com peru	Creme delegumes	Creme de legumes	Creme de legumes
	OPÇÃO:	Creme de couve flôr	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bifes de perú grelhados com arroz branco	Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13	Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13	Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13	Feijão preto e arroz 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)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	pera ralada/cozida	tangerina	tangerina	tangerina	tangerina
	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
TERÇA	SOPA BASE:	batata,abóbora, espinafres e cebola com perca 4	Sopa de espinafres perca4	de espinafres	de espinafres	de espinafres
	OPÇÃO:	Sopa de espinafres	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massada de peixe (salmão e pescada) 1,3,4,6	Massada de peixe (salmão e pescada)1,3,4,6	Massada de peixe (salmão e pescada) 1,3,4,6	Massada de peixe (salmão e pescada) 1,3,4,6	Massa de legumes variados (courgette, cenoura, couve, espinafres) e ovo mexido 1,3,6
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Banana	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 açucar1,3,7 opção: iogurte natural com fruta, pão com compota sem açucar1,3,7	Tarde: iogurte e pão c/ compota sem açucar 1,6,7,12	Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, cenoura e cebola c/ frango	Creme de cenoura frango	Creme de cenoura	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	OPÇÃO:	Creme de cenoura	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Vitela estufada com puré de batata 3,6,7	Vitela estufada c/ ervilha e cenoura com batata cozida 3,6,7,9,12,13	Vitela estufada c/ ervilha e cenoura com batata cozida 3,6,7,9,12,13	Vitela estufada c/ ervilha e cenoura com puré de batata 3,6,7,9,12,13	Estufado de grão de bico e cogumelos com batata 6,12,13
	SALADA:	N/T	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Maçã	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 1,3,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo 1,3,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	courgette,cenoura,repolho e cebola com pescada 4	de grão e repolho pescada 4,6,12,13	de grão e repolho 6,12,13	de grão e repolho 6,12,13	de grão e repolho 6,12,13
	OPÇÃO:	Sopa de repolho	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Lombinhos de pescada com arroz de legumes 4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes 4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes 4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes 4	Lentilhas estufadas com arroz de legumes 1,6,10
	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	Gelatina/Pera	Gelatina/Pera	Gelatina/Pera	Gelatina/Pera
	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	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7
SEXTA	SOPA BASE:	Batata, couve branca, cebola e abóbora com vitela	Caldo verde passado com vitela	Caldo verde	Caldo verde	Caldo verde
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango assado com esparguete 1,3,6	Frango assado com esparguete 1,3,6	Frango assado com esparguete 1,3,6	Frango assado com esparguete 1,3,6	Ervilha e cenoura estufada com esparguete 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	maça/ abacaxi	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) 1,6,7,11,12	Tarde: Iogurte natural com fruta e pão c/ fiambre de peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: iogurte líquido e pão c/ 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.mspsul.pt. Vista regularmente pela Nutricionista Ana Isabel Matias Pereira com a cédula profissional nº 4347N. Se a criança é alergica 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. Amendoins; 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.