Ementa Semanal

Primeira semana 19-10-2026 a 23-10-2026

DIA		BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata,couve branca,abóbora e cebola com frango	Creme de abóbora e couve com frango	Creme de abóbora e couve	Creme de abóbora e couve	Creme de abóbora e couve
	OPÇÃO:	Creme de abóbora	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Empadão de carnes brancas (peru) 3,6,7	Empadão de carnes brancas(peru) 3,6,7	Empadão de carne (picada de vitela e porco) 3,6,7	Empadão de carne (picada de vitela e porco)3,6,7	Empadão de lentilhas 1,3,6,7,10
	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:	Maçã ralada/ cozida	kiwi	kiwi	kiwi	kiwi
	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, alho francês e cebola c/ maruca 4	de alho francês e evilhas com maruca 4,6,9,12,13	de alho francês e evilhas 6,9,12,13	de alho francês e evilhas 6,9,12,13	de alho francês e evilhas 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Sopa de alho francês	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de maruca 4	Arroz de peixes (maruca e abrótea) 4	Arroz de peixes (maruca e abrótea) 4	Arroz de peixes (maruca e abrótea) 4	Arroz de ervilhas e cenoura 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	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 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, couve flor e cebola com frango	Creme de legumes com frango	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes
	OPÇÃO:	N/T	Bife de peru grelhado com massa 1,3,6	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de frango grelhado com massa 1,3,6	Panados de frango com massa de feijão 1,3,6,7,8,9,11,12,13	Panados de frango com massa de feijão 1,3,6,7,8,9,11,12,13	Panados de frango com massa de feijão 1,3,6,7,8,9,11,12,13	Massa de feijão com cogumelos 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:	Banana	dióspiro	dióspiro	dióspiro	dióspiro
	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,alho francês e brócolos pescada 4	Courgete com brócolos com pescada4	Courgete com brócolos	Courgete com brócolos	Courgete com brócolos
	OPÇÃO:	Sopa de courgette	Pescada cozida com batata cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida com batata cozida 4	Pescada cozida com batata e ovo 3,4	Pescada cozida com batata e ovo 3,4	Pescada cozida com batata e ovo 3,4	batata cozida e ovo cozido 3
	SALADA:	N/T	brócolos cozidos	brócolos cozidos	brócolos cozidos	brócolos cozidos
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana	Banana
	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,abóbora,alface e cebola com vitela	Juliana com vitela	Juliana	Juliana	Juliana
	OPÇÃO:	N/T	Arroz de vitela	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de vitela	Feijoada de carnes 6,9,12,13	Feijoada de carnes 6,9,12,13	Feijoada de carnes 6,9,12,13	Feijoada vegetariana (feijão com arroz e legumes variados) 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	SOBREMESA:	Maça ralada/ cozida	Maça	Maça	Maça	Maça
	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.