



Ementa Creche e Pré-Escolar

21 a 25 de julho de 2025

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Sopa	Sopa de Alface	Sopa de Agrião	Creme de abóbora	Sopa de Couve-coração	Canja
Prato	Feijão-frade c/ atum batatas e ovo (4)	Carne de vaca estufada c/ arroz de cenoura	Solha no forno c/ molho de limão e batata dourada c/ salada (4)	Almondegas de peru c/ massa de lacinhas (1,3)	Couscous c/ legumes (1)
Sobremesa	Pera	Maçã	Banana	Pera	Melancia
Lanche 12-24m	Leite simples e pão com manteiga (1,7)	Papa de aveia (1)	Iogurte com fruta (7)	Papa de aveia com fruta (1)	Leite simples pão com manteiga (1,7)
Lanche 24-36m	Leite simples e pão com manteiga (1,7)	Leite simples e pão com queijo (1,7)	Iogurte e pão com doce (1,7)	Leite simples pão com manteiga (1,7)	Leite simples e pão com queijo (1,7)
Lanche	Leite simples e pão com manteiga (1,7)	Leite com chocolate e pão com queijo (1,7)	Iogurte e pão com doce (1,7)	Leite simples pão com manteiga (1,7)	Leite com cevada e pão com queijo (1,7)

Observações: As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos