

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR/CATL



SEMANA DE 02/03/2026 A 06/03/2026

		Segunda-feira (02/03/26)	Terça-feira (03/03/26)	Quarta-feira (04/03/26)	Quinta-feira (05/03/26)	Sexta-feira (06/03/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de espinafre com lentilhas	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Caldo verde
	Pré-escolar/CATL	Perú assado no forno e massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface e beterraba	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada, alface, tomate e cebola	Hambúrguer bovino e salsicha grelhada Batata Frita Salada alface e cenoura	Grelhada mista de carnes de porco com arroz de feijão Salada alface e milho	Atum, com salada de feijão frade (ovo, pimento, tomate e cebola). ⁴
	Creche	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Filete de pescada ao limão no forno e arroz de tomate ^{1,3,4} Salada de alface e cebola	Hambúrguer bovino grelhado Arroz branco Salada alface, cenoura	<i>Igual ao geral</i>	Atum ao natural, com feijão frade ou batata cozida Salada de tomate
	Sobremesa	Banana	Clementina	Gelatina/Maça	Laranja	Pera
Lanche	Creche	Papa de láctea	logurte+ fruta+ bolacha maria ^{1:3;7;}	Papa de láctea de fruta ^{1:6;7}	Papa de láctea	logurte+ fruta+ bolacha maria ^{1:3;7;}
	Pré-escolar	Leite c/ cevada Pão c/ fiambre ^{1:6;7;13}	Cereais com leite ^{1:3;6;7;8}	Leite c/ simples ^{1:7} Pão com queijo ^{1:7}	Leite c/ achocolatado ^{1:7} Pão c/ chouriço ¹²	logurte ⁷ Bolo ^{1,3,7}
Reforço de final de dia		Tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

DL n.º 25/2018 de 9 de Junho, alterante o Regulamento n.º 118/2011, de 26 de outubro | AHR/ESP

