

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



SEMANA DE 09/03/2026 A 13/03/2026

		Segunda-feira (09/03/26)	Terça-feira (10/03/26)	Quarta-feira (11/03/26)	Quinta-feira (12/03/26)	Sexta-feira (13/03/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de legumes	Canja com miúdos	Sopa de feijão e couve	Creme de cenoura com couve flor
	Pré-escolar/CATL	Bacalhau com natas ^{4,7} Salada de alface e cebola ¹²	Rancho Salada de tomate e cebola	Arroz de tamboril com delícias e ameijoas ^{2,4,14}	Rolo de carne assado no forno, esparguete cozido ^{1,3} Salada alface/ beterraba	Solha frita com, arroz tomate ⁴ Brócolos cozidos
	Creche	Bacalhau com batata cozida a bechamel ^{4,7} Salada de alface e cebola	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Solha grelhada com, arroz tomate ⁴ Brócolos cozidos
	Sobremesa	Laranja	Banana	Pudim/Pera	Clementina	Gelatina/Maça
Lanche	Creche < 24m	Papa láctea ^{1,6,7}	logurte com bolachas e fruta	Papa láctea ^{1,6,7}	Papa de láctea de fruta ^{1,6,7}	logurte com bolachas e fruta
	Creche > 24m	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}	logurte com bolachas e fruta	Papa láctea ^{1,6,7}	Leite c/ simples ^{1,7} Pão com manteiga	logurte com bolachas e fruta
	Pré-escolar	Leite c/ cevada Pão c/ chouriço ¹²	logurte ⁷ Bolacha Maria	Leite c/ simples ^{1,7} Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13}	Leite c/ achocolatado ^{1,7} Pão com queijo ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}
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:

