

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



SEMANA DE 16/03/2026 A 20/03/2026

		Segunda-feira (16/03/26)	Terça-feira (17/03/26)	Quarta-feira (18/03/26)	Quinta-feira (19/03/26)	Sexta-feira (20/03/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de espinafre	Sopa de alho francês	Sopa de grão de bico com couve	Caldo verde	Sopa de peixe ⁴
	Pré-escolar/CATL	Massa a lavrador ¹ Salada alface e beterraba	Empadão de Arroz de Atum ^{1,4,14} Brócolos cozidos	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada alface e tomate	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Pescada no forno e arroz de tomate ⁴ Brócolos cozidos
	Creche	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Igual ao geral (sem adição de gordura,)	Bifana de porco grelhada com batata cozida Salada alface e milho	Igual ao geral (sem adição de gordura,)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Gelatina/Maça	Clementina	Abacaxi
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/ fiambre ^{1;6;7;13}	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	Leite c/ achocolatado ^{1;7} Pão c/ doce ^{1,6,13}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão com queijo ^{1,7}	logurte ⁷ Bolacha Maria
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:

