

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



SEMANA DE 04/05/2026 A 08/05/2026

		Segunda-feira (04/05/26)	Terça-feira (05/05/26)	Quarta-feira (06/05/26)	Quinta-feira (07/05/26)	Sexta-feira (08/05/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de feijão e couve portuguesa	Sopa de brócolos	Sopa Juliana	Sopa de lentilhas com abóbora e espinafre	Sopa de feijão verde
	Pré-escolar/CATL	Filetes de pescada panados com salada russa ^{1,3,4}	Frango assado no forno, puré de batata, ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida	Arroz de potas ^{1,4,14} Salada de alface e milho	Almondegas com esparguete ^{1,3,6,9} Salada alface beterraba	Solha no forno com limão e arroz tomate ^{1,2,3,4,7} Brócolos cozido
	Creche	Filetes de pescada cozidos com salada russa ^{1,3,4}	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>
	Sobremesa	Banana	Laranja	Arroz doce	Clementina	Pera
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 c/ manteiga	logurte com bolachas e fruta
	Pré-escolar	Leite c/ achocolatado ⁷ Pão c/ queijo de barrar ^{1;6;7;13}	logurte ⁷ Madalenas ^{1;3;7}	Leite c/ cevada ^{1;7} Pão c/ fiambre ^{12;}	Leite simples ⁷ Pão c/ manteiga ^{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:

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

