

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



SEMANA DE 15/06/2026 A 19/06/2026

		Segunda-feira (15/06/26)	Terça-feira (16/06/26)	Quarta-feira (17/06/26)	Quinta-feira (18/06/26)	Sexta-feira (19/06/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de brócolos	Sopa de feijão e couve portuguesa	Caldo Verde	Sopa de lentilhas com abóbora e espinafre	Sopa de feijão verde
	Pré-escolar/CATL	Filetes de pescada panados com salada russa ^{1,3,4}	Almondegas com esparguete ^{1,3,6,9} Salada alface e beterraba	Arroz de potas ^{1,4,14} Salada de tomate, pepino e milho	Frango assado no forno, puré de batata ^{1,3,7} Ervilha e cenoura cozida	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	Melancia	Banana	Arroz doce	Kiwi	Pera
Lanche	Creche < 24m	Papa láctea ^{1,6;7}	logurte com bolachas e fruta	Papa láctea de fruta	Papa láctea ^{1;6;7}	logurte com bolachas e fruta
	Creche > 24m	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	logurte com bolachas e fruta	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ manteiga ^{1;7;}	Papa láctea ^{1;6;7}	logurte com bolachas e fruta
	Pré-escolar	Leite c/ cevada ⁷ Pão c/ queijo de barrar ^{1;6;7;13}	logurte Bolachas ^{1;3;6;7;11}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ manteiga ^{1;7;}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ 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:

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

