

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



SEMANA DE 10/08/2026 A 14/08/2026

		Segunda-feira (10/08/26)	Terça-feira (11/08/26)	Quarta-feira (12/08/26)	Quinta-feira (13/08/26)	Sexta-feira (14/08/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de alho francês	Caldo Verde	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa
	Pré-escolar/CATL	Rissóis de peixe com salada de grão de bico ^{3,4,12} (tomate, pimento, cebola, salsa)	Lombo de porco estufado, arroz branco. Couve e broa salteada	Sardinha assada com molho verde, batata e feijão verde cozido ⁴	Macarrão á carbonara ^{1,7} Salada de alface, milho e cenoura	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface
	Creche	Rissóis no forno, com grão de bico e batata cozida ^{3,4,12} Salada de tomate	Igual ao geral (Estufado simples sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral (Sem adição de gordura)
	Sobremesa	Laranja	Melancia	Gelado	Banana	Melão
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 de fruta	logurte com bolachas e fruta
	Pré-escolar	Leite c/ achocolatado. ⁷ Pão c/ queijo de barrar ^{1;6;7;13}	logurte ⁷ Pão de leite c/ queijo ^{1;3;7}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ manteiga ^{1;7;}	Leite c/ cevada ⁷ Pão c/ marmelada ^{1;6;7;13}	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:

