

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



SEMANA DE 21/09/2026 A 25/09/2026

		Segunda-feira (21/09/26)	Terça-feira (22/09/26)	Quarta-feira (23/09/26)	Quinta-feira (24/09/26)	Sexta-feira (25/09/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa
	Pré-escolar/CATL	Filetes de pescada com batata e grão de bico cozidos ^{3,4,12} Salada de tomate	Lombo de porco estufado com arroz branco. Couve e broa salteada	Carapau assada com batata e feijão verde cozido ⁴	Perú assado no forno massa espiral cozida. ^{1,3} Salada de alface, cenoura	Bacalhau à Gome Sá ^{4,7} Salada de tomate e alface
	Creche	Filetes de pescada, 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	Banana	Melancia	Leite creme/ Maça	Laranja	Nectarina
Lanche	Creche < 24m	Papa láctea ^{1,3,6,7}	logurte I com maça Bolacha maria ^{1,3,6,7}	Papa láctea de fruta ^{1,3,6,7}	Papa de iogurte com fruta passada	Papa láctea ^{1,3,6,7}
	Creche > 24m	Cereais com leite ^{1;3;6;7;8}	logurte com bolachas e fruta	Papa láctea ^{1;6;7}	Leite simples ^{1;7} Pão c/ queijo de barrar	logurte com bolachas e fruta
	Pré-escolar	logurte Pão c/ chourição ^{1;6;7;13}	Leite c/ cevada ⁷ Pão de leite ^{1;3;6;7;8}	Leite c/ achocolatado ^{1;7} Pão c/ fiambre ^{1;2;6;13;}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ queijo de barrar	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:

