

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



SEMANA DE 28/09/2026 A 02/10/2026

		Segunda-feira (28/09/26)	Terça-feira (29/09/26)	Quarta-feira (30/09/26)	Quinta-feira (01/10/26)	Sexta-feira (02/10/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de espinafre com lentilhas	Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão e couve portuguesa
	Pré-escolar/CATL	Hambúrguer bovino e salsicha grelhada com arroz e ¹² batata frita Salada alface, cenoura	Peixe espada grelhado e batata cozida ⁴ Feijão verde cozido	Chili à portuguesa Arroz branco ¹ Salada alface, couve rocha	Pataniscas com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada tomate, pepino	Peru assado no forno e massa espiral ^{1,3} Salada alface, milho e beterraba
	Creche	Hambúrguer bovino grelhado Arroz branco ^{1, 12} Salada alface, cenoura	Igual ao geral	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Filete de pescada cozido e arroz tomate ^{1,4} Salada alface e cebola	Igual ao geral (sem adição de gordura)
	Sobremesa	Nectarina	Banana	Gelatina/Maça	Melancia	Laranja
Lanche	Creche < 24m	Papa láctea ^{1,3,6,7}	Iogurte I com maçã 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}	Iogurte com bolachas e fruta	Papa láctea ^{1,6,7}	Leite simples ^{1,7} Pão c/ manteiga	Iogurte líquido Bolo ^{1,7}
	Pré-escolar	Iogurte Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ achocolatado ^{1,7} Pão c/ chouriço ^{1,2,6,13;}	Leite c/ simples ^{1,7} Pão c/ manteiga	Iogurte líquido Bolo ^{1,7}
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:

