

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



SEMANA DE 05/10/2026 A 09/10/2026

		Segunda-feira (05/10/26)	Terça-feira (06/10/26)	Quarta-feira (07/10/26)	Quinta-feira (08/10/26)	Sexta-feira (09/10/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa		Sopa de legumes	Caldo verde	Creme de Abobora e Couve flor	Sopa de feijão e couve
	Pré-escolar/CATL		Esparguete à bolonhesa Salada alface, beterraba	Lombinhos de salmão no forno com limão, batata e feijão verde cozido ⁴	Rancho ^{1,8,12}	Atum, com salada russa (ovo, feijão verde cenoura, batata) ⁴
	Creche		Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Igual ao geral (sem adição de gordura)	Atum ao natural, com salada russa (ovo, feijão verde, cenoura, batata) ^{3,4}
	Sobremesa		Abacaxi	Gelatina/Pera	Maça	Banana
Lanche	Creche < 24m		logurte e banana ^{1:7}	Nestum aveia zero ^{1,3,6,7}	Papa de iogurte com pera passada	Papa láctea ^{1,3,6,7}
	Creche > 24m		logurte e banana ^{1:7}	Nestum aveia zero ^{1,3,6,7}	Leite simples ^{1:7} Pão c/ queijo de barrar	Cereais integrais com leite ^{1,3,6,7,8}
	Pré-escolar		logurte ^{1:7} Pão de leite ^{1:3:7}	Leite c/ cevada ^{1:7} Pão c/ fiambre ^{1:2;6;13;}	Leite c/ simples ^{1:7} Pão c/ queijo de barrar	Cereais integrais 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:

