

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



SEMANA DE 12/10/2026 A 16/10/2026

		Segunda-feira (12/10/26)	Terça-feira (13/10/26)	Quarta-feira (14/10/26)	Quinta-feira (15/10/26)	Sexta-feira (16/10/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	Sopa de alho francês	Sopa de espinafres com lentilhas	Canja ¹ / Sopa de alface com ervilha	Sopa de grão de bico com couve
	Pré-escolar/CATL	Massa a lavrador com cenoura e couve ^{1,3}	Pescada no forno e arroz de tomate ^{1,4} Brócolos cozidos	Carne de porco á alentejana ^{12,14} Salada de alface e milho	Lasanha de frango ^{1,3,7} Salada tomate e pepino	Carapau grelhado com batata e feijão verde e cenoura cozido ⁴
	Creche	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura e enchidos)</i>	Igual ao geral <i>(sem adição de gordura)</i>	Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida	Frango cozido, massa espiral, tomate. ^{1,3}	Igual ao geral
	Sobremesa	Melancia	Banana	Gelatina Maça cozida (creche)	Melão	Salada de fruta
Lanche	Creche < 24m	Batido de banana e melão Pão c/ manteiga ^{1,7}	Leite + cereais de arroz e trigo integral+ tomate cherry ^{1,7,8}	Nestum espelta e aveia Pera ^{1,3,6,7}	Leite simples Panqueca de aveia e banana ^{1,3,7}	Papa de iogurte natural com pera passada e flocos de trigo ^{1,6,7,8,11}
	Creche > 24m	Batido de banana e melão Pão c/ manteiga ^{1,7}	Leite + cereais de arroz e trigo integral+ tomate cherry ^{1,7,8}	Nestum espelta e aveia Pera ^{1,3,6,7}	Leite simples Panqueca de aveia e banana ^{1,3,7}	logurte natural com flocos de trigo e maça ^{1,6,7,8,11}
	Pré-escolar	Leite c/ simples Pão c/ manteiga ^{1,7}	Cereais integrais com leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada Pão c/ fiambre ^{1,7}	Leite c/ simples Pão c/ queijo ^{1,7}	logurte com flocos de trigo e maça ^{1,6,7,8,11}
Reforço de final de dia		Bolachas de arroz ou milho s/ sal + fruta crua ^{1,3,6,7,9}				

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

DL n.º 25/2015 de 9 de junho, alterante o Regulamento n.º 1169/2011, de 28 de outubro | AHR/ESP

