

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

SEMANA DE 26/10/2026 A 30/10/2026



		Segunda-feira (26/10/26)	Terça-feira (27/10/26)	Quarta-feira (28/10/26)	Quinta-feira (29/10/26)	Sexta-feira (30/10/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Sopa alho francês	Canja de galinha ^{1,3}	Sopa de feijão verde
	Pré-escolar/CATL	Rolo de carne com molho bolonhesa, esparguete cozido ^{1,3,12} Salada alface, cenoura e beterraba	Pescada com cebolada no tacho, batata e brócolos cozidos ^{3,4,7}	Arroz de Pato ¹ Salada alface e milho	Feijoada de Tira de Potas e arroz branco ^{14,12} Salada tomate e pepino	Rojões de porco, batata e feijão verde cozidos
	Creche	Rolo de carne simples, esparguete cozido Salada alface, cenoura beterraba ^{1,3,12}	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	Igual ao geral	Igual ao geral	Bife de peru grelhado, batata e feijão verde cozidos
	Sobremesa	Pera	Melão	Gelatina/ Maça	Banana	Papa de Abobora/Laranja
Lanche	Creche < 24m	Batido de maça e laranja e sêmola de milho Pão c/ manteiga ¹	Cereais integrais com leite + tomate cherry ^{1,3,6,7,8}	Papa de iogurte natural com espelta triturada e pera passada ^{1,7,8}	Nestum espelta e aveia, ^{1,3,6,7} Melão	Iogurte natural Panquecas de banana ^{6,7,8,11}
	Creche > 24m	Batido de maça laranja e sêmola de milho Pão c/ manteiga ¹	Cereais integrais com leite + tomate cherry ^{1,3,6,7,8}	Papa de iogurte com espelta triturada e pera cortada ^{1,7,8}	Nestum espelta e aveia, ^{1,3,6,7} Melão	Iogurte natural e Panquecas de banana ^{6,7,8,11}
	Pré-escolar	Batido de maça laranja e sêmola de milho Pão c/ fiambre ^{1,7}	Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada Pão c/ queijo ^{1,7}	Leite simples Pão c/ manteiga ^{1,7}	Iogurte líquido e Bolo de abobora ^{1,3,7}
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 25/2018 de 9 de Junho, alterado pelo Regulamento n.º 1169/2011, de 28 de outubro | AHPRES

