



## Ementa

		Semana de 04-05-2026 a 08-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola, brócolos com abobora	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Lasanha de carne	493	118	5,1	1,7	1,6	0,1	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
3ª Feira	Sopa	Alho francês com batata, cebola e cenoura	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Feijão verde salteado com batata corada e lombinhos de pescada no forno	533	127	3,3	0,5	1,1	0,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Pera Cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)(10)(11)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1		
4ª Feira	Sopa	Curgete com batata, cebola e cenoura	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Legumes com carne de vaca e massa espiral	569	136	6,0	1,0	1,0	1,0	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	19,6	0,0		
	Lanche	Papa de fruta s/ açúcar ou pão (2)(4)	1781	422	10,0	1,8	29,0	0,3		
5ª Feira	Sopa	Batata, cenoura e cebola com alho francês	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Legumes estufados c/filetes peixe no forno e arroz de tomate	336	80	1,5	0,2	1,2	0,4	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Pera cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)(10)(11)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1		
6ª Feira	Sopa	Cenoura, batata-doce e cebola com alface	199	48	1,0	0,1	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Salada, perna de frango no forno com batata assada	353	84	1,2	0,5	1,4	0,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		

A sopa dos bebés é acompanhada com carne ou peixe mediante o prato do dia | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Baby soup is served with meat or fish depending on the dish of the day | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



## Ementa

		Semana de 11-05-2026 a 15-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com curgete	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Cenoura ralada com massa napolitana(2)(4)	846	202	8,6	3,4	1,6	0,5	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com fruta ou pão com manteiga(2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
3ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Douradinhos com arroz de ervilhas	594	142	7,8	1,5	0,9	0,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta Cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com fruta ou pão com manteiga(2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
4ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Peito de frango grelhado com massa tricolor(4)	454	108	1,1	0,8	1,0	0,1	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta Cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	Lanche	Papa de fruta cozida ou pão com manteiga (2)(4)	1781	422	10,0	1,8	29,0	0,3		
5ª Feira	Sopa	Batata, cebola, cenoura com couve-flor	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Arroz de atum com ovo mexido	576	138	6,4	1,0	3,6	1,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	19,6	0,0		
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
6ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com Abobora	238	57	1,2	0,2	1,6	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura	414	99	2,1	0,7	1,2	0,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Gelatina	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão com manteiga (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		

A sopa dos bebés é acompanhada com carne ou peixe mediante o prato do dia | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Baby soup is served with meat or fish depending on the dish of the day | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



## Ementa

		Semana de 18-05-2026 a 22-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com curgete	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Salada batata, legumes e peixe,	417	100	3,6	0,6	1,0	0,5	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	Pão com manteiga, iogurte e fruta da época (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
3ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura	228	54	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Brócolos, frango assado com batata assada	355	85	1,5	0,4	0,9	0,3	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Pera	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	Lanche	Iogurte com fruta ou pão com manteiga (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1		
4ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com feijão verde	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Salada, cenoura, massada de peixe	511	122	4,2	1,0	0,8	0,2	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	19,6	0,0		
	Lanche	Papa de bolacha maria com fruta (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
5ª Feira	Sopa	Batata, cebola, cenoura com couve-flor	246	59	1,3	0,2	2,0	0,2	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Brócolos salteados, fettuccini com hambúrguer	661	158	6,0	1,0	1,0	0,8	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Fruta cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	Lanche	Iogurte com fruta cozida ou pão com manteiga (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
6ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com Abobora	254	61	1,3	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	Prato	Salada com peixe grelhado e arroz branco (7)	307	73	0,0	0,0	1,0	0,0	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	Sobremesa	Gelatina	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	Lanche	Iogurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		

A sopa dos bebés é acompanhada com carne ou peixe mediante o prato do dia | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Baby soup is served with meat or fish depending on the dish of the day | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product



## Ementa

		Semana de 25-05-2026 a 29-05-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Batata, cenoura e cebola com feijão verde	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	<b>Prato</b>	Mistura de legumes estufados e rolo de carne com arroz branco	471	113	2,9	0,3	1,2	0,1	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta cozida	398	95	0,4	0,1	19,6	0,0		
	<b>Lanche</b>	Pão com manteiga, iogurte e fruta da época (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Batata, cebola e cenoura com abobora	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	<b>Prato</b>	Salada Russa	229	130	7,0	0,8	2,1	0,5	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	<b>Sobremesa</b>	Pera	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	<b>Lanche</b>	Iogurte com fruta ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Batata, cebola e cenoura com alho francês	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	<b>Prato</b>	Couve estufada perna de peru assada com cenourinhas	580	139	7,0	3,1	1,5	0,4	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	<b>Sobremesa</b>	Banana	398	95	0,4	0,1	19,6	0,0		
	<b>Lanche</b>	Papa de fruta s/ açúcar ou pão (2)(4)	1781	422	10,0	1,8	29,0	0,3		
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme batata, cebola, cenoura com couve-flor	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual	385	92	3,0	1,0	1,0	0,0	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	<b>Sobremesa</b>	Maçã cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0		
	<b>Lanche</b>	Iogurte com aveia ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme batata, cebola e cenoura	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten;	
	<b>Prato</b>	Cenoura cozida com arroz e bife de frango grelhado	426	102	2,0	0,0	1,0	0,3	(5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos	
	<b>Sobremesa</b>	Gelatina	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0		
	<b>Lanche</b>	Iogurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0		

A sopa dos bebés é acompanhada com carne ou peixe mediante o prato do dia | Alergénios, informe-se, por favor, junto da nossa equipa. Informação meramente indicativa | Declaração nutricional por 100g/100ml de produto | Baby soup is served with meat or fish depending on the dish of the day | Allergens: Please get more information with our staff. | Nutritional information presented per 100g/100ml of product