



Ementa

	Semana de 29-06-2026 a 03-07-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola, brócolos com abóbora	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada e massa com carne picada(3)(4)(6)	487	116	6,3	2,2	1,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	Papa de bolacha maria com fruta (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; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Legumes salteados com lombinhos de pescada e batata corada no forno(7)	357	85	0,9	0,1	0,9	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
4ª Feira	Sopa	Courgette 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; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Frango no forno com arroz e salada	490	117	4,0	1,0	1,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	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, cenoura e cebola com alho francês	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada com massada de salmão(4)(7)	595	142	7,8	1,5	1,0	0,1	
	Sobremesa	Fruta cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta ou pão com manteiga (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
6ª Feira	Sopa	Cenoura, batata-doce e cebola com alface	230	55	1,1	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Bife de frango com arroz de cenoura	435	104	1,4	0,2	1,7	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	

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 06-07-2026 a 10-07-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com courgette	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Legumes com massa espiral e bifeinhos grelhados(4)	409	98	1,1	0,3	0,2	0,7	
	Sobremesa	Fruta cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	Fruta com iogurte ou pão com manteiga (2)(4)	1781	422	10,0	1,8	29,0	0,3	
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; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada mista com filetes de peixe e arroz de tomate(7)	766	183	5,5	0,5	0,8	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
4ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com feijão verde	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada com almôndegas e esparguete(3)(4)(6)	516	123	3,2	0,8	0,8	0,5	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	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 e couve-flor	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Pescada cozida, batata, ovo, cenoura e ervilhas(1)(7)	369	88	3,2	0,7	1,0	0,2	
	Sobremesa	Banana	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com abóbora	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada de cenoura com hambúrguer e arroz branco(3)(4)(6)	541	129	4,6	1,0	1,6	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	

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 13-07-2026 a 17-07-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cenoura e cebola com feijão verde	218	52	1,1	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada mista com arroz de aves	656	157	3,6	0,9	0,4	0,2	
	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 com abóbora	228	54	1,1	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Legumes com lombinhos de pescada e batata(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Fruta Cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
4ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com alho francês	209	50	0,9	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Bife de peru grelhado com massa e legumes(4)	409	98	1,1	0,3	0,2	0,7	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	13,0	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, cenoura e cenoura com courgette	199	48	1,0	0,1	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Peixe cozido com todos(1)(7)	580	139	7,0	3,1	1,5	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Courgette com batata, cebola e cenoura	254	61	1,3	0,2	1,7	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Legumes cozidos com peito de frango grelhado e arroz	363	87	2,8	0,5	1,4	0,4	
	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	

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 20-07-2026 a 24-07-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura com courgette	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada com massa espiral e bifinhos de peru grelhados(4)	409	98	1,1	0,3	0,2	0,7	
	Sobremesa	Fruta cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	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	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Lombinhos de pescada com legumes e batata(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	Iogurte 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 com feijão verde	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Couve com cenouras salteadas com perna de peru e arroz branco	426	102	2,9	0,7	0,9	0,2	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	13,0	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 e cenoura com couve-flor	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Legumes salteados com massada de peixe(4)(7)	438	105	1,8	0,1	1,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	Iogurte com fruta ou pão com manteiga (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
6ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com abóbora	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Frango guisado com legumes e fusilli(4)	456	109	3,4	0,8	1,2	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	Iogurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	

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 27-07-2026 a 31-07-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com courgette	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada de alface e almôndegas de tomatada com esparguete(3)(4)(6)	574	137	2,4	0,6	1,9	0,4	
	Sobremesa	Fruta cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga e fruta da época (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
3ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura	217	52	1,2	0,2	1,9	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Pescada cozida com arroz primavera(7)	400	96	1,7	0,2	1,0	0,2	
	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	
4ª Feira	Sopa	Batata, cebola e cenoura com feijão verde	218	52	0,9	0,2	1,8	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Salada com carne estufada e massa tricolor(4)	472	113	2,9	0,3	1,2	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	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 e cenoura com abóbora	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Filete de peixe no forno ao alinho com arroz de tomate(7)	523	125	1,7	0,3	0,9	1,8	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão com manteiga (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Brócolos com batata, cebola e cenoura	189	45	1,2	0,2	2,0	0,1	(1)ovo; (2)leite e derivados; (3)soja; (4)glúten; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Massa Napolitana(2)(4)	585	140	5,9	2,2	1,5	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com pão com manteiga ou fruta(2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	

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