



Ementa

Semana de 01-09-2026 a 04-09-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Escola Fechada							(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								
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura com courgette	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	Esparguete à bolonhesa(4)(6)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
4ª Feira	Sopa	Creme de alface com batata, cebola e cenoura	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	Peixe cozido com brócolos e batata(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	5,0	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	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	333	80	0,5	0,1	1,2	0,2	
	Sobremesa	Melão	112	27	0,3	0,1	5,7	0,0	
	Lanche	logurte com aveia ou pão (2)(4)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Creme de brócolos 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	Massada de peixe ao natural(4)(7)	438	105	1,8	0,1	1,0	0,2	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	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 07-09-2026 a 11-09-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Crema de batata, cebola, brócolos e abóbora	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	Bife de frango com arroz de primavera	333	80	0,5	0,1	1,2	0,2	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	5,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
3ª Feira	Sopa	Crema de batata com cebola cenoura, feijão verde e courgette	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	Peixe com batata cozida, legumes e ovo(1)(7)	369	88	3,2	0,7	1,0	0,2	
	Sobremesa	Maçã cozida	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	Crema de 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	Perna de peru assada com arroz e cenoura	420	100	2,7	0,7	1,0	0,2	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	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	Crema de cenoura, batata-doce e cebola com alface	238	57	1,2	0,2	1,6	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 batata, brocolos e pescada cozida(7)	358	86	1,0	0,0	1,2	0,1	
	Sobremesa	Maçã cozida	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	
6ª Feira	Sopa	Crema de legumes com ervilhas	250	60	1,0	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	Arroz de aves com salada	536	128	1,9	0,3	1,0	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época	263	63	0,0	0,0	7,8	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 14-09-2026 a 18-09-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura com courgette	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	Mistura de legumes com carne picada e arroz branco(4)(6)	427	102	2,8	0,8	1,0	0,2	
	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	Creme de batata, cebola e cenoura	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	Batata-doce com lombinhos de pescada cozidos(7)	313	75	0,4	0,0	1,1	0,2	
	Sobremesa	Pera 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	Creme de 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; (5)amendoim; (6)sulfitos; (7)peixe; (8)moluscos; (9)mostarda; (10)frutos secos; (11)sésamo; (12)aipo; (13)tremoços; (14)crustáceos
	Prato	Brócolos cozidos com arroz e bife de frango(4)	376	90	0,3	0,1	1,1	0,2	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	5,0	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	Creme de batata, cebola, cenoura e couve-flor	246	59	1,3	0,2	2,0	0,2	(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 cenoura e batata(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	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	
6ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura com abóbora	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	Bife de peru grelhado com massa e legumes	363	87	2,8	0,5	1,4	0,4	
	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	

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 21-09-2026 a 25-09-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e abóbora	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	Courgette cozida com macarrão e carne picada (4)(6)	427	102	2,8	0,8	1,0	0,2	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
3ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e feijão verde	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	Pescada grelhada com batata cozida e legumes(7)	362	87	0,0	0,0	1,0	0,1	
	Sobremesa	Maçã cozida	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	Creme de 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	Bife de peru grelhado com arroz e legumes	363	87	2,8	0,5	1,4	0,4	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	5,0	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	Creme de batata, cenoura, cebola e alho francês	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 com batatinha e cenoura(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	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	Creme de batata, cenoura e cebola	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	Arroz de ervilhas com bife de frango	438	105	1,3	0,3	0,0	0,4	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	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 28-09-2026 a 02-10-2026		Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e abóbora	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	Frango estufado com esparguete	472	113	2,4	0,7	0,5	0,2	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
3ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e feijão verde	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	Peixe cozido com brócolos e batata(7)	345	83	0,4	0,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Maçã cozida	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	Creme de 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	Perna de peru estufada com arroz de cenoura	412	98	1,2	0,2	1,2	0,1	
	Sobremesa	Maçã cozida	238	57	0,3	0,1	13,0	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	Creme de batata, cenoura, cebola e alho francês	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	Massada de salmão(4)(7)	548	131	1,7	0,1	0,9	0,2	
	Sobremesa	Banana	238	57	0,3	0,1	5,0	0,0	
	Lanche	logurte com fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
6ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura e cebola	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	Bifinhos de frango com arroz de cenoura	333	80	0,5	0,1	1,2	0,2	
	Sobremesa	Pera cozida	170	41	0,2	0,0	9,0	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