



Ementa

Semana de 05-10-2026 a 09-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Feriado Nacional							
	Prato								
	Sobremesa								
	Lanche								
3ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura	279	67	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	Brócolos cozidos com batata e salmão grelhado (7)	562	134	7,4	1,4	1,2	0,2	
	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	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	Feijão verde e cenoura com massa e bife de peru grelhado (4)	370	88	0,2	0,1	1,3	0,2	
	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	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	Pescada cozida com batata e legumes (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)(10)(11)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
6ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola e cenoura com abóbora	225	54	1,1	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	Arroz de ervilhas com frango	426	102	2,9	0,4	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 12-10-2026 a 16-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª 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	Frango estufado com macarrão, tomate e cenoura (4)	532	127	6,6	1,5	1,2	0,3	
	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, cenoura e abóbora	225	54	1,1	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	Pescada grelhada com batata e cenoura cozida (7)	303	73	0,1	0,0	1,0	0,3	
	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	
4ª Feira	Sopa	Creme de batata, cebola, cenoura 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	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida (4)	370	88	0,2	0,1	1,3	0,2	
	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	Creme de batata, cenoura, cenoura e 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	Lombinhos de peixe no forno com batata e feijão verde cozidos (7)	385	92	1,9	0,3	0,9	0,2	
	Sobremesa	Maçã 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	Creme de batata, cenoura, cebola e 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	Bife de frango com cenoura e esparguete (4)	370	88	0,2	0,1	1,3	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 19-10-2026 a 23-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Crepe cenoura, batata-doce, cebola e alface	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	Salada de cenoura ripada com bife de peru grelhado e puré de batata e maçã (2)	467	112	3,0	0,5	1,5	0,5	
	Sobremesa	Maçã 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	
3ª Feira	Sopa	Alho francês com batata, cebola de 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 salmão 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)(10)(11)	360	86	1,8	0,2	13,0	0,1	
4ª Feira	Sopa	Crepe de batata, cebola e brócolos	233	56	4,1	0,6	2,5	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, batata e cenoura com frango estufado com hortelã	412	98	1,8	0,4	0,3	0,3	
	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	Crepe 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	Feijão verde, batata, cenoura com pescada cozida (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 fruta cozida ou pão (2)(4)	259	62	0,4	0,2	13,0	0,0	
6ª Feira	Sopa	Crepe de batata, cebola, cenoura e 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	Carne picada com massa(3)(4)(6)	533	127	5,4	2,0	1,9	0,3	
	Sobremesa	Banana	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	

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 26-10-2026 a 30-10-2026			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	Alergénios
2ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola 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	Bife de frango grelhado com esparguete(4)	370	88	0,2	0,1	1,3	0,2	
	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	
3ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e alface	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 batata, cenoura e feijão verde (7)	345	90	0,6	0,0	1,5	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	
4ª 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	Frango estufado com massa(4)	342	82	2,5	0,5	0,8	0,3	
	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	Creme de batata, cebola e cenoura	279	67	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	Peixe com brócolos e batata (7)	345	83	0,4	0,0	0,8	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	
6ª Feira	Sopa	Creme de batata, cenoura, cebola e 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	Carne de vaca estufada com legumes e arroz	474	113	4,0	1,5	1,0	0,2	
	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	

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