

14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026
1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 5 E 6

DIA	PRATO	
2ª feira	Sopa	Sopa de Couve Coração
	Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,4} Cenoura
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte sólido de aroma ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de milho + ½ Banana Sala 5 e:6: 1 logurte sólido natural ⁷ + 2 colheres de sobremesa de flocos de milho + ½ Banana
3ª feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Pá de Porco assada com arroz branco seco e lentilhas Alface
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Pera + 1 Pão de mistura com queijo creme ^{1,7}
4ª feira	Sopa	Sopa de Feijão-verde
	Prato	Polvo à lagareiro com ovo e batatas ^{3,14} Brócolos
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	200ml de leite MG simples ⁷ + 1 Pão de trigo com manteiga ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Rancho ¹ Couve Penca
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 logurte líquido de aroma ⁷ + 4 Bolachas de milho Sala 5 e:6: 1 logurte sólido natural ⁷ + 4 Bolachas de milho
6ª feira	Sopa	Sopa de Couve Penca
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura seco ⁴ Alface + Pepino
	Sobremesa	1 Peça de fruta da época
	Lanche	1 Maçã + 1 Pão de mistura com fiambre ^{1,6,7,12} Sala 5 e:6: 1 Maçã + 1 Pão de mistura com queijo fatiado ^{1,7}

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____

14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

1º CICLO, PRÉ-ESCOLAR E CRECHE SALAS 5 E 6

Alterações à ementa				
Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____