

**SEMANA DE 31 DE AGOSTO A 04 DE SETEMBRO DE 2026**

| <b>EEPE</b>            | <b>Segunda-feira - 31</b>     | <b>Terça-feira - 01</b>                       | <b>Quarta-feira - 02</b>                                                                           | <b>Quinta-feira - 03</b>                                         | <b>Sexta-feira - 04</b>                                       |
|------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>            | O CSSJP ENCONTRA-SE ENCERRADO | Sopa de feijão-encarnado                      | Sopa de agrião                                                                                     | Creme de cenoura                                                 | Sopa de couve portuguesa                                      |
| <b>Prato</b>           |                               | Carne de vaca estufada com batata cozida      | Massada de peixe gratinada (filetes de pescada, massa, tomate, ovo e queijo ralado) <sup>1,4</sup> | Coxas de peru no forno com arroz branco                          | Robalo assado no forno com batata assada <sup>4</sup>         |
| <b>Salada/vegetais</b> |                               | Brócolos e cenoura cozidos                    | Salada de tomate                                                                                   | Salada de alface                                                 | Feijão verde cozido                                           |
| <b>Sobremesa</b>       |                               | Gelado                                        | Melancia                                                                                           | Pera                                                             | Laranja                                                       |
| <b>Dieta</b>           |                               | Bife de frango grelhado com batata cozida     | Pescada com massa cozida <sup>1,4</sup>                                                            | Bife de peru grelhado com arroz branco                           | Robalo ao natural com batata cozida <sup>4</sup>              |
| <b>lanche</b>          |                               | Leite com cereais <sup>1,7, 6,5, 8 e 12</sup> | Leite branco <sup>7</sup> /Pão com queijo <sup>1 e 7</sup>                                         | logurte aromas <sup>7</sup><br>Pão com manteiga <sup>1 e 7</sup> | Leite branco <sup>7</sup> / Pão com manteiga <sup>1 e 7</sup> |

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio, por motivos de gestão de stock. A ementa de dieta é servida mediante solicitação prévia e apenas por questões de saúde.

Alergénios: Glúten<sup>1</sup>; Crustráceos<sup>2</sup>; Ovo<sup>3</sup>; Peixe<sup>4</sup>; Amendoim<sup>5</sup>; Soja<sup>6</sup>; Leite<sup>7</sup>; Frutos de casca rija<sup>8</sup>; Aipo<sup>9</sup>; Mostarda<sup>10</sup>; Sementes de sésamo<sup>11</sup>; Sulfitos<sup>12</sup>; Tremoço<sup>13</sup>; Moluscos<sup>14</sup>.

Elaborado por:

Íris Fartura (Nutricionista)

6140N



**SEMANA DE 03 DE AGOSTO A 07 DE AGOSTO DE 2026**

| <b>CRECHE</b>          | <b>Segunda-feira - 31</b>     | <b>Terça-feira - 01</b>                  | <b>Quarta-feira - 02</b>                                            | <b>Quinta-feira - 03</b>                                         | <b>Sexta-feira - 04</b>                                                                          |
|------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>            | O CSSJP ENCONTRA-SE ENCERRADO | Sopa de feijão-encarnado                 | Sopa de agrião                                                      | Crema de cenoura                                                 | Sopa de couve portuguesa                                                                         |
| <b>Prato</b>           |                               | Carne de vaca estufada com batata cozida | Pescada com massa cozida <sup>1,4</sup>                             | Coxas de peru no forno com arroz branco                          | Robalo assado no forno com batata assada <sup>4</sup>                                            |
| <b>Salada/vegetais</b> |                               | Brócolos e cenoura cozidos               | Salada de alface                                                    | Salada de alface                                                 | Feijão verde cozido                                                                              |
| <b>Sobremesa</b>       |                               | Gelado                                   | Melancia                                                            | Pera                                                             | Laranja                                                                                          |
| <b>Dieta</b>           |                               | Frango grelhado com batata cozida        | Pescada com massa cozida <sup>1,4</sup>                             | Bife de peru grelhado com arroz branco                           | Robalo ao natural com batata cozida <sup>4</sup>                                                 |
| <b>Lanche</b>          |                               | Papa láctea <sup>1,7 e 12</sup>          | Leite branco <sup>7</sup> / Pão com doce abóbora <sup>1,7 e 3</sup> | logurte aromas <sup>7</sup><br>Pão com manteiga <sup>1 e 7</sup> | Papa láctea <sup>1,7 e 12</sup><br>Leite branco <sup>7</sup> / Pão com manteiga <sup>1 e 7</sup> |

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio, por motivos de gestão de stock. A ementa de dieta é servida mediante solicitação prévia e apenas por questões de saúde.

Alergénios: Glúten<sup>1</sup>; Crustáceos<sup>2</sup>; Ovo<sup>3</sup>; Peixe<sup>4</sup>; Amendoim<sup>5</sup>; Soja<sup>6</sup>; Leite<sup>7</sup>; Frutos de casca rija<sup>8</sup>; Aipo<sup>9</sup>; Mostarda<sup>10</sup>; Sementes de sésamo<sup>11</sup>; Sulfitos<sup>12</sup>; Tremçoço<sup>13</sup>; Moluscos<sup>14</sup>.

Elaborado por:

Elaborado por:

Íris Fartura (Nutricionista)

