



SEMANA DE 16 DE FEVEREIRO A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

EEPE	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 17	Quarta-feira - 18	Quinta-feira - 19	Sexta-feira – 20
Sopa	Sopa de curgete e alho francês	DIA DE CARNAVAL – a Instituição encontra-se encerrada	Canja ¹	Sopa de couve-portuguesa e grão	Sopa de feijão verde e abóbora
Prato	Tiras de frango salteado com esparguete ¹		Lombo assado no forno com arroz de legumes	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde ⁴	Perú estufado com massa espiral ¹
Salada/vegetais	Salada de tomate ¹²		Cenoura e couve	Salada mista ¹²	Brócolos cozidos
Sobremesa	Maçã		Kiwi	Salada de fruta	Maçã
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete ¹		Bife de Perú grelhado com arroz branco	Carapau com batata cozida ⁴	Perú ao natural com massa
lanche	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}		Leite branco ⁷ /chá /Pão com queijo ^{1 e 7}	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}	Leite branco ⁷ /chá/ Pão com manteiga ^{1 e 7}

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: Glúten¹; Crustráceos²; Ovo³; Peixe⁴; Amendoim⁵; Soja⁶; Leite⁷; Frutos de casca rija⁸; Aipo⁹; Mostarda¹⁰; Sementes de sésamo¹¹; Sulfitos¹²; Tremoço¹³; Moluscos¹⁴.

Elaborado por:

Diretora Pedagógica

Sandra Rodrigues





SEMANA DE 16 DE FEVEREIRO A 20 DE FEVEREIRO DE 2026

CRECHE	Segunda-feira - 16	Terça-feira - 03	Quarta-feira - 04	Quinta-feira - 05	Sexta-feira - 06
Sopa	Sopa de curgete e alho francês	DIA DE CARNAVAL – a Instituição encontra-se encerrada	Canja ¹	Sopa de couve-portuguesa e grão	Sopa de feijão verde e abóbora
Prato	Tiras de frango salteado com esparguete ¹		Lombo assado no forno com arroz de legumes	Carapau grelhado com batata cozida e molho verde ⁴	Perú estufado com massa espiral ¹
Salada/vegetais	Salada de tomate ¹²		Cenoura e couve	Salada mista ¹²	Brócolos cozidos
Sobremesa	Maçã		Kiwi	Puré de fruta	Maçã
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete ¹		Bife de Perú grelhado com arroz branco	Carapau com batata cozida ⁴	Perú ao natural com massa
Lanche 12/24m	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}	Papa láctea ^{1,7 e 12} Leite ⁷ /chá com cereais ^{1,7, 6,5, 8 e 12}	Leite branco ⁷ /chá/ Pão com doce abóbora ^{1,7 e 3}	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}	Papa láctea ^{1,7 e 12} Leite branco ⁷ /chá/ Pão com manteiga ^{1 e 7}

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: Glúten¹; Crustráceos²; Ovo³; Peixe⁴; Amendoim⁵; Soja⁶; Leite⁷; Frutos de casca rija⁸; Aipo⁹; Mostarda¹⁰; Sementes de sésamo¹¹; Sulfitos¹²; Tremçoço¹³; Moluscos¹⁴.

Elaborado por:

Diretora Pedagógica

Sandra Rodrigues

