



EMENTA

Berçário e Creche 1

Setembro e Outubro 2026

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
21 Creme de legumes com carne Arroz à valenciana ^(2, 14) Fruta cozida	22 Creme de legumes com carne Filetes de pescada no forno com batata, cenoura cozidas e ervilhas ⁽⁴⁾ Fruta cozida	23 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Frango estufado com legumes (curgete e abóbora) massa <i>penne</i> ⁽¹⁾ Fruta cozida	24 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Vitela estufada com cenoura e ervilhas, e arroz Fruta cozida	25 Creme de legumes com carne Peixe estufado com massa <i>tagliatelle</i> ^(1, 4) Fruta cozida
28 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Bifes de frango grelhados com arroz branco Fruta cozida	29 Creme de legumes com carne Massada de peixe ^(1, 4) Fruta cozida	30 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Peru estufado com arroz de cenoura Fruta cozida	1 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa ⁽¹⁾ Fruta cozida	2 Creme de legumes com carne Medalhões de pescada estufados com arroz branco ⁽⁴⁾ Fruta cozida
5 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Frango estufado com massa ⁽¹⁾ Fruta cozida	6 Creme de legumes com carne Empadão de peixe ^(1, 3, 4, 7) Fruta cozida	7 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Coxinhas de frango assadas com arroz de ervilhas Fruta cozida	8 Creme de legumes com carne Linguado no forno com batata cozida ⁽⁴⁾ Fruta cozida	9 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Vitela assada com arroz de cenoura Fruta cozida
12 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Peito de frango no forno com arroz branco Fruta cozida	13 Creme de legumes com carne Perca no forno com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾ Fruta cozida	14 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Perna de peru assada com arroz de cenoura Fruta cozida	15 Creme de legumes com carne Pescada estufada com massa espirais ^(1, 4) Fruta cozida	16 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Jardineira de aves Fruta cozida
19 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Caçarola de peru com massa <i>penne</i> ⁽¹⁾ Fruta cozida	20 Creme de legumes com carne Arroz de tamboril ⁽⁴⁾ Fruta cozida	21 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ <i>Stroganoff</i> de peru com massa <i>fusilli</i> ^(1, 7) Fruta cozida	22 Creme de legumes com carne Maruca cozida com batata cozida ⁽⁴⁾ Fruta cozida	23 Creme de legumes com carne Ovos mexidos com arroz de ervilhas Fruta cozida
26 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Bifes de frango grelhado com massa ⁽¹⁾ Fruta cozida	27 Creme de legumes com carne Centros de pescada no forno com batata cozida ⁽⁴⁾ Fruta cozida	28 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Cubos de frango estufados com massa cotovelinhos ⁽¹⁾ Fruta cozida	29 Creme de legumes com carne Filetes de pescada no forno com arroz ⁽⁴⁾ Fruta cozida	30 Creme de legumes com peixe ⁽⁴⁾ Massinha de peru ⁽¹⁾ Fruta cozida

Alergênicos: A sua refeição contém as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: (1) cereais que contêm glúten, (2) crustáceos, (3) ovos, (4) peixes, (5) amendoim, (6) soja, (7) leite, (8) frutos de casca rija, (9) aipo, (10) mostarda, (11) sementes de sésamo, (12) dióxido de enxofre e sulfitos, (13) tremço e, (14) moluscos.