

EMENTA (A partir da Creche 2)

Setembro e Outubro de 2026

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
21 Sopa de alho francês Arroz à valenciana ^(2, 14) Fruta da época	22 Creme de cenoura Filetes de pescada no forno com salada russa ^(1, 3, 4, 10, 12) Fruta da época	23 Sopa de ervilhas Frango estufado com legumes (curgete e abóbora) massa <i>penne</i> ⁽¹⁾ Leite creme ^(1, 3, 7)	24 Sopa de feijão branco e nabiças Vitela estufada com cenoura e ervilhas, e arroz Fruta da época	25 Sopa de agrião Massa <i>tagliatelle</i> com atum e molho de tomate ^(1, 4) Fruta da época
28 Sopa de curgete Bifes de frango grelhados com arroz branco e feijão preto Fruta da época	29 Sopa de grão-de-bico e repolho Massada de peixe ^(1, 4) Fruta da época	30 Sopa de espinafres Rojões com arroz de cenoura Fruta da época	1 Creme de abóbora Coelho estufado com cenoura e ervilhas, e massa ⁽¹⁾ Fruta da época	2 Sopa de feijão e couve-lombarda Medalhões de pescada com molho de pimentos e arroz branco ⁽⁴⁾ Fruta da época
5 Sopa de nabo e feijão encarnado Massa à lavrador (frango e peru) ⁽¹⁾ Fruta da época	6 Sopa de alho francês Empadão de peixe ^(1, 3, 4, 7) Fruta da época	7 Sopa de couve-flor Coxinhas de frango assadas com arroz de ervilhas Fruta da época	8 Creme de lentilhas Bacalhau fresco no forno com batata corada ⁽⁴⁾ Fruta da época	9 Sopa de curgete Vitela assada com arroz de cenoura Fruta da época
12 Sopa de couve de Bruxelas Lombo de porco assado com castanhas, e arroz branco Fruta da época	13 Sopa de feijão catarino Perca no forno com batata cozida e brócolos ⁽⁴⁾ Fruta da época	14 Sopa de agrião Perna de peru assada com arroz de cenoura Fruta da época	15 Sopa de grão-de-bico e couve Pescada estufada com massa espirais ^(1, 4) Fruta da época	16 Sopa de repolho Jardineira de aves Fruta da época
19 Sopa de feijão manteiga Gratinado de peru ^(1, 7) (com massa <i>penne</i>) Fruta da época	20 Creme de cenoura Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão ^(1, 3, 4) Fruta da época	21 Sopa de alface <i>Stroganoff</i> de porco com massa <i>fusilli</i> ^(1, 7) Fruta da época	22 Sopa de ervilhas Maruca estufada com batata cozida ⁽⁴⁾ Fruta da época	23 Sopa juliana Ovos mexidos com arroz de ervilhas Gelatina
26 Sopa de aipo Costeletas de porco grelhadas com massa ⁽¹⁾ Fruta da época	27 Sopa de quinoa Salada russa com atum ^(1, 3, 4, 10, 12) Fruta da época	28 Sopa de Chuchu Cubos e frango estufados com massa cotovelinhos ⁽¹⁾ Fruta da época	29 Sopa de grão-de-bico e repolho Filetes de pescada no forno com pimentos, e arroz ⁽⁴⁾ Fruta da época	30 Sopa de feijão verde Espetadas de peru com batata assada Fruta da época

Alergénios: 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.

Todos os pratos serão acompanhados de legumes e haverá saladas variadas fornecidas pelo staff. Tipo de legumes e vegetais: alface, tomate, cenoura, milho, couve-de-bruxelas, couve-roxa, beterraba, rúcula selvagem ou diversos tipos de feijão.