



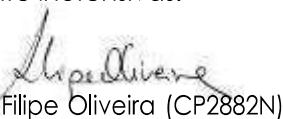
EMENTA CRECHE E PRÉ-ESCOLAR –

2 a 5 de fevereiro de 2026

		Salas 1 e 2	Salas 3, 4, 5, 6 e CATL
Segunda-Feira	Sopa	Legumes (frango)	Legumes
	Prato	Arroz de peixe, alface ^{4,12}	Legumes à Brás, alface ^{1,3,4,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Legumes (Perca) ⁴	Brócolos
	Prato	Peixe assado com batata e brócolos ^{3,4,12}	Peixe assado com batata e brócolos ^{4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (perú)	Canja de Galinha ^{1,3}
	Prato	Perú guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate ¹²	Perú guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate ¹²
	Sobremesa	Fruta Cozida	Gelatina
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (Pescada) ⁴	Grão com couve-flor
	Prato	Salada Russa de Pescada ⁴	Salada Russa de Bacalhau ^{3,4,6,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (pato)	Caldo-Verde
	Prato	Arroz de Pato Escondido, alface e tomate ^{1,3,7,12}	Arroz de Pato Escondido, alface e tomate ^{1,3,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época

Observações: A ementa pode estar sujeita a alterações por motivos alheios

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.


Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)