



## Centro Social Paroquial Santa Catarina

### 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 <sup>4,12</sup>	Legumes à Brás, alface <sup>1,3,4,7,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Legumes (Perca) <sup>4</sup>	Brócolos
	Prato	Peixe assado com batata e brócolos <sup>3,4,12</sup>	Peixe assado com batata e brócolos <sup>4,12</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (perú)	Canja de Galinha <sup>1,3</sup>
	Prato	Perú guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate <sup>12</sup>	Perú guisado com arroz de ervilhas, alface e tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa	Fruta Cozida	Gelatina
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (Pescada) <sup>4</sup>	Grão com couve-flor
	Prato	Salada Russa de Pescada <sup>4</sup>	Salada Russa de Bacalhau <sup>3,4,6,12,14</sup>
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (pato)	Caldo-Verde
	Prato	Arroz de Pato Escondido, alface e tomate <sup>1,3,7,12</sup>	Arroz de Pato Escondido, alface e tomate <sup>1,3,7,12</sup>
	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

  
Nutricionista Filipe Oliveira (CP2882N)