



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA CRECHE E PRÉ-ESCOLAR -

20 a 24 de julho de 2026



		Salas 1 e 2	Salas 3, 4, 5, 6 e CATL
Segunda-Feira	Sopa	Legumes (pescada) ⁴	Ervilhas
	Prato	Peixe cozido com batata e legumes ^{4,12}	Atum com grão e salsa, alface, tomate e pepino ^{4,6,12,13}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Legumes (vaca)	Canja de Galinha ^{1,3}
	Prato	Carne de vaca estufada com massa, alface e tomate ^{1,3,12}	Lombo de porco com massa, alface e tomate ^{1,3,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (abrótea) ⁴	Camponesa
	Prato	Filetes de pescada no forno com arroz simples, alface ^{1,3,4,12}	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate, alface ^{1,3,4,12}
	Sobremesa	Maçã Assada	Fruta da Época
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (frango)	Agrião
	Prato	Frango grelhado com batata cozida, alface e tomate ^{1,3,6,12,13}	Frango grelhado com batata frita, alface e tomate ^{1,3,6,12,13}
	Sobremesa	Fruta da Época	Maçã Assada
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (pescada) ⁴	Alho Francês
	Prato	Empadão de Peixe (puré), alface e tomate ^{4,7,12}	Empadão de Peixe (puré), alface e tomate ^{4,7,12}
	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)