



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA CRECHE E PRÉ-ESCOLAR –

10 a 14 de agosto de 2026



		Salas 1 e 2	Salas 3, 4, 5, 6 e CATL
Segunda-Feira	Sopa	Legumes (frango)	Legumes
	Prato	Arroz de Frango, alface	Legumes à Brás, alface ^{1,3,4,7,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Terça-Feira	Sopa	Legumes (pescada) ⁴	Brócolos
	Prato	Peixe assado com batata e brócolos ^{3,4,12}	Peixe assado com batata e brócolos ^{3,4,12}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (frango)	Espinafres
	Prato	Frango aromatizado no forno, arroz de cenoura, alface ¹²	Frango aromatizado no forno, arroz de cenoura, alface ¹²
	Sobremesa	Fruta Cozida	Gelatina
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (peixe vermelho) ⁴	Grão com couve-flor
	Prato	Salada Russa de atum ^{3,4,6,12,14}	Salada Russa de atum ^{3,4,6,12,14}
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (vaca)	Caldo-Verde
	Prato	Massa à Bolonhesa de vaca, alface e tomate ^{1,3,12}	Massa à Bolonhesa, alface e tomate ^{1,3,12}
	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)