



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA CRECHE E PRÉ-ESCOLAR – 7 a 11 de setembro de 2026



		Salas 1 e 2	Salas 3, 4, 5, 6 e CATL	Lanche	
				Salas 1 e 2	Salas 3, 4, 5 e 6
Segunda-Feira	Sopa	Legumes (Perú)	Espinafres	Leite ⁷	iogurte, pão de mistura com manteiga ^{1,7}
	Prato	Jardineira de Perú (batata, Perú, ervilhas e cenoura) ¹²	Jardineira de Porco (batata, porco, ervilhas e cenoura) ¹²		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Terça-Feira	Sopa	Legumes (Pescada) ⁴	Caldo-verde	Papa Láctea ^{1,6,7,8} / Papas de Aveia ^{1,7}	Leite UHT com Cereais (Corn Flakes®) ^{1,6,7,8}
	Prato	Pescada estufada, arroz de ervilhas, legumes salteados ^{1,3,4,12}	Douradinhos, arroz de ervilhas, legumes salteados ^{1,3,4,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (Frango)	Grão com couve lombardo ^{6,12,13}	iogurte natural com fruta cozida e aveia ^{1,7}	iogurte com fruta cozida e aveia ^{1,7}
	Prato	Perna de frango grelhada com massa, alface e tomate ^{1,3,12}	Perna de frango grelhada com massa, alface e tomate ^{1,3,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (Pescada) ⁴	Feijão-verde	Leite ⁷	Batido / Leite, pão de mistura com queijo ^{1,7}
	Prato	Pescada à Lagareiro, alface e tomate ^{4,12}	Pescada à Lagareiro, alface e tomate ^{4,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (Perú)	Couve Portuguesa	iogurte natural com fruta cozida e aveia ^{1,7}	iogurte, fruta e bolachas de arroz de milho ^{1,7}
	Prato	Carne de Perú estufada com cenoura, ervilhas e curgete, e massa ^{1,3,6,12,13}	Carne de Perú estufada com cenoura, ervilhas e curgete, e massa ^{1,3,6,12,13}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Maçã Assada		

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)