



Centro Social Paroquial Santa Catarina

EMENTA CRECHE E PRÉ-ESCOLAR – 26 a 30 de outubro 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 (Peixe Vermelho) ⁴	Legumes	Leite ⁷	iogurte, pão de mistura com manteiga ^{1,7}
	Prato	Peixe cozido com batata e legumes	Paloco e legumes à brás, alface e tomate ^{3,4,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Terça-Feira	Sopa	Legumes (Frango)	Feijão Manteiga ^{6,12,13}	Papa Láctea ^{1,6,7,8} / Papas de Aveia ^{1,7}	Leite UHT com Cereais (Corn Flakes®) ^{1,6,7,8}
	Prato	Strogonoff de frango com massa, legumes salteados ^{1,3,12}	Strogonoff de frango com massa, legumes salteados ^{1,3,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Maçã Assada		
Quarta-Feira	Sopa	Legumes (Pescada) ⁴	Espinafres	iogurte natural com fruta cozida e aveia ^{1,7}	iogurte com fruta cozida e aveia ^{1,7}
	Prato	Filetes no forno com arroz aromático, alface e tomate ^{4,12}	Filetes no forno com arroz aromático, alface e tomate ^{4,12}		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Quinta-Feira	Sopa	Legumes (Perú)	Macedónia de Legumes	Leite ⁷	Batido / Leite, pão de mistura com queijo ^{1,7}
	Prato	Jardineira de Perú ¹²	Jardineira de Porco ¹²		
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes (Abrótea) ⁴	Agrião	iogurte natural com fruta cozida e aveia ^{1,7}	iogurte, fruta e bolachas de arroz de milho ^{1,7}
	Prato	Massa de Peixe com legumes ^{1,3,4,12}	Massa de atum e legumes aos cubos, alface ^{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)