



**SEMANA II- DE 09 A 13 DE FEVEREIRO DE  
2025**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de feijão	196
	Prato	Peru salteado com legumes e <b>esparguete<sup>1</sup></b>	533
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão-verde	98
	Prato	Arroz de <b>atum<sup>4</sup></b> e legumes dourado no forno	316
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	<b>Tagliatelle<sup>1</sup></b> com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura	358
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203
	Prato	<b>Filetes de pescada<sup>4</sup></b> com azeite e alho no forno, batata e legumes	319
	Sobremesa	Maçã starking/ clementina	98/81
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	<b>Macarronete<sup>1</sup></b> com frango, curgete e cenoura	348
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59



**SEMANA III - DE 16 A 20 DE FEVEREIRO DE  
2026**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa Prato Sobremesa	Interrupção letiva	
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa Prato Sobremesa	Interrupção letiva	
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa Prato Sobremesa	Interrupção letiva	
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa Prato Sobremesa	Minestrone  Esparguete <sup>1</sup> salteado (ao azeite e alho) com salmão <sup>4</sup> e cenoura  Clementina/Banana	105 578 81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa Prato Sobremesa	Creme de ervilhas  Arroz de peru no forno, e legumes  Laranja/Maçã starking	114 485 72/97

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoin, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



**SEMANA IV - DE 23 A 27 DE FEVEREIRO DE  
2026**

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, <b>esparguete<sup>1</sup></b> com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de <b>peixe<sup>4</sup></b> malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105
	Prato	<b>Massa<sup>1</sup></b> salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/97
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	<b>Atum<sup>4</sup></b> com feijão-frade ( <b>atum<sup>4</sup>, ovo<sup>3</sup>, feijão e batata</b> )	575
	Sobremesa	Clementina/ Banana	81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/Pera	64/69

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59



## SEMANA I - DE 02 A 06 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Jardineira de vaca	434
	Sobremesa	Maçã starking/Laranja	97/72
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	Perca <sup>4</sup> estufada com molho de tomate, arroz de feijão e legumes cozidos	485
	Sobremesa	Banana/Kiwi	143/64
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Abóbora com curgete	93
	Prato	Perna de peru no forno simples com puré de batata <sup>7,12</sup> e legumes	539
	Sobremesa	Maçã golden/Pera	97/69
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Massada de peixe (bacalhau fresco) <sup>1,4</sup> e legumes cozidos	357
	Sobremesa	Banana/ Clementina	143/81
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Juliana	93
	Prato	Frango assado com arroz branco e legumes salteados	536
	Sobremesa	Pera / Kiwi	64/69

### Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59



## SEMANA II- DE 09 A 13 DE MARÇO DE 2025

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL) CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de feijão	196
	Prato	Peru salteado com legumes e <b>esparguete<sup>1</sup></b>	533
	Sobremesa	Laranja/ Maçã starking	72/97
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Sopa de feijão-verde	98
	Prato	Arroz de <b>atum<sup>4</sup></b> e legumes dourado no forno	316
	Sobremesa	Maçã golden/Banana	97/143
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	<b>Tagliatelle<sup>1</sup></b> com estufado de carne de vaca (desfiada), grão e cenoura	358
	Sobremesa	Pera/Kiwi	64/69
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203
	Prato	<b>Filetes de pescada<sup>4</sup></b> com azeite e alho no forno, batata e legumes	319
	Sobremesa	Maçã starking/ clementina	98/81
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	<b>Macarronete<sup>1</sup></b> com frango, curgete e cenoura	348
	Sobremesa	Laranja/Maçã golden	72/97

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59



### SEMANA III - DE 16 A 20 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de legumes	103
	Prato	Rojões de frango com legumes e arroz de cogumelos <sup>12</sup>	337
	Sobremesa	Kiwi/Maçã golden	64/97
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Juliana	93
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	353
	Sobremesa	Pera/Banana	69/143
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de cenoura com coentros	88
	Prato	Empadão de legumes e frango <sup>7,12</sup>	518
	Sobremesa	Kiwi/Maçã starking	64/97
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> salteado (ao azeite e alho) com salmão <sup>4</sup> e cenoura	578
	Sobremesa	Clementina/Banana	81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de ervilhas	114
	Prato	Arroz de peru no forno, e legumes	485
	Sobremesa	Laranja/Maçã starking	72/97

#### Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



## SEMANA IV - DE 23 A 27 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO (KCAL)
			CRECHE E PRÉ-ESCOLAR
<b>2.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de abóbora e coentros	98
	Prato	Peito de frango assado no forno, <b>esparguete<sup>1</sup></b> com cenoura e ervilhas	400
	Sobremesa	Laranja/Kiwi	72/64
<b>3.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Grão com espinafres	223
	Prato	Arroz de <b>peixe<sup>4</sup></b> malandrinho	378
	Sobremesa	Banana/Maçã golden	143/97
<b>4.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Minestrone	105
	Prato	<b>Massa<sup>1</sup></b> salteada (em azeite, alho e cebola) com peru e legumes	468
	Sobremesa	Pera/Maçã Starking	69/97
<b>5.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Creme de brócolos	103
	Prato	<b>Atum<sup>4</sup></b> com feijão-frade ( <b>atum<sup>4</sup>, ovo<sup>3</sup>, feijão e batata</b> )	575
	Sobremesa	Clementina/ Banana	81/143
<b>6.<sup>a</sup> FEIRA</b>	Sopa	Da horta	203
	Prato	Frango no forno com legumes e arroz de legumes	443
	Sobremesa	Kiwi/Pera	64/69

### Nota:

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

MÉDIA VEGETAIS 56/59