



2ªF

Reforço da manhã: Fruta da época + Pão simples¹ ou bolachas de milho
Sopa: Creme de abóbora e ervilha
Prato: Esparguete à Bolonhesa (porco e vaca) com salada de alface, cenoura e couve-rosa ^{12, 1}
Sobremesa: Tangerina
Lanche: Leite simples ⁷ + Pão de mistura com manteiga de amendoim ^{5, 1}

3ªF

Reforço da manhã: Fruta da época + Pão simples¹ ou bolachas de milho
Sopa: Creme de lentilhas e couve branca
Prato: Red fish estufado com arroz branco e legumes salteados ⁴
Sobremesa: Banana
Lanche: Iogurte de aromas ⁷ + Pão de bico com queijo-fresco ^{7, 1}

4ªF

Reforço da manhã: Fruta da época + Pão simples¹ ou bolachas de milho
Sopa: Creme de couve-flor
Prato: Massa espiral com frango desfiado, ovo, milho, cenoura e ervilha ^{1, 3}
Sobremesa: Kiwi/Maçã
Lanche: Leite simples ⁷ + Cereais de milho da *Nacional*[®] (sem açúcar) ^{1, 8}

5ªF

Reforço da manhã: Fruta da época + Pão simples¹ ou bolachas de milho
Sopa: Creme de espinafres e grão-de-bico
Prato: Filete de mero no forno com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa: Uvas
Lanche: Iogurte de aromas ⁷ + Pão de trigo com queijo ^{7, 1}

6ªF

Reforço da manhã: Fruta da época + Pão simples¹ ou bolachas de milho
Sopa: Creme de feijão verde
Prato: Peru assado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate
Sobremesa: Pera
Lanche: Leite simples ⁷ + Pão de mistura com manteiga ^{7, 1}

2ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e pera
Sopa: Creme de batata, abóbora, cenoura, cebola e alface — com **carne de vaca**
Prato ^B: Esparguete à Bolonhesa (vaca) com salada de alface e cenoura ^{1, 12}
Sobremesa: Puré de fruta / Tangerina ^B
Lanche: Papa Multicereais Biológica sem açúcar do *Pingo Doce* ^{1, 7}

3ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã, banana e laranja
Sopa: Creme de cenoura, couve branca, abóbora, batata, cebola e lentilhas — com **red fish** ⁴
Prato ^B: Red fish estufado com arroz branco e legumes salteados ⁴
Sobremesa: Puré de fruta / Banana ^B
Lanche: Papa de iogurte natural com aveia, maçã e pera ^{7, 1}

4ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e mamão/papaia
Sopa: Creme de batata, cebola, cenoura, couve-flor e alho-francês — com **frango**
Prato ^B: Massa espiral com frango desfiado, ovo, milho, cenoura e ervilha ^{1, 3}
Sobremesa: Puré de fruta / Kiwi ^B
Lanche: Papa de maçã e pera com flocos de aveia ¹

5ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã
Sopa: Creme de cebola, espinafres, cenoura, batata-doce e alho — com **pescada**
Prato ^B: Filete de mero no forno com batata cozida e brócolos ⁴
Sobremesa: Puré de fruta / Uvas (cortadas longitudinalmente) ^B
Lanche: Papa Multicereais e Banana sem açúcar da Wells ^{1, 7}

6ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e manga
Sopa: Creme de batata, couve branca, feijão-verde, cebola, cenoura e alho — com **peru**
Prato ^B: Arroz de peru e cenoura
Sobremesa: Puré de fruta / Pera (laminada) ^B
Lanche: Papa de pera e maçã com sêmola de milho



2 anos & pré-escolar

Ementa dieta

19 a 23 de outubro de 2026

Creche ^A



2ªF

Reforço da manhã: Maçã cozida ou Banana + Pão simples¹ ou bolachas de milho

Sopa: Creme de batata, arroz e cenoura

Prato: Carne de vaca picada estufada em cru com esparguete e salada de cenoura e couve-roxa ^{12, 1}

Sobremesa: Pera cozida ou Banana

Lanche: Maçã cozida ou Banana + Pão simples ¹

3ªF

Reforço da manhã: Pera cozida ou Banana + Pão simples¹ ou bolachas de milho

Sopa: Creme de batata, alho e courgette

Prato: Arroz simples de red fish e cenoura ⁴

Sobremesa: Maçã cozida ou Banana

Lanche: Pera cozida ou Banana + Tostas de trigo simples ¹

4ªF

Reforço da manhã: Maçã cozida ou Banana + Pão simples¹ ou bolachas de milho

Sopa: Creme de batata, abóbora e chuchu

Prato: Massa espiral com frango desfiado, cenoura e milho ¹

Sobremesa: Pera cozida ou Banana

Lanche: Maçã cozida ou Banana + Bolachas de arroz/milho

5ªF

Reforço da manhã: Pera cozida ou Banana + Pão simples¹ ou bolachas de milho

Sopa: Creme de batata, cenoura e cebola

Prato: Filete de mero grelhado com batata e cenoura cozidas ⁴

Sobremesa: Maçã cozida ou Banana

Lanche: Pera cozida ou Banana + Pão simples ¹

6ªF

Reforço da manhã: Maçã cozida ou Banana + Pão simples¹ ou bolachas de milho

Sopa: Creme de batata, massinhas e cenoura ¹

Prato: Arroz simples de peru e cenoura

Sobremesa: Pera cozida ou Banana

Lanche: Maçã cozida ou Banana + Tostas de trigo simples ¹

2ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e pera

Sopa: Creme de batata, arroz e cenoura — com **pescada** ⁴

Prato ^B: Carne de vaca picada estufada em cru com esparguete e cenoura raspada ¹

Sobremesa: Pera cozida ou Banana ^B

Lanche: Papa Multicereais Biológica sem açúcar do *Pingo Doce* ^{1, 7} (com água)

3ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e banana

Sopa: Creme de batata, alho e courgette — com **frango**

Prato ^B: Arroz simples de red fish e cenoura ⁴

Sobremesa: Maçã cozida ou Banana ^B

Lanche: Papa 8 cereais e fruta sem açúcar da *Hero* ^{1, 7} (com água)

4ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e mamão/papaia

Sopa: Creme de batata, abóbora e chuchu — com **perca** ⁴

Prato ^B: Massa espiral com frango desfiado, cenoura e milho ¹

Sobremesa: Pera cozida ou Banana ^B

Lanche: Papa de maçã e pera com flocos de aveia ¹

5ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã, banana e pera

Sopa: Creme de batata, cenoura e cebola — com **carne de vaca**

Prato ^B: Filete de mero grelhado com batata e cenoura cozidas ⁴

Sobremesa: Maçã cozida ou Banana ^B

Lanche: Papa Multicereais e Banana sem açúcar da Wells ^{1, 7} (com água)

6ªF

Reforço da manhã: Puré de maçã e manga

Sopa: Creme de batata, massinhas e cenoura ¹ — com **peru**

Prato ^B: Arroz simples de peru e cenoura

Sobremesa: Pera cozida ou Banana ^B

Lanche: Papa de pera e maçã com sêmola de milho