

SEGUNDA-FEIRA		04 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de couve branca e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz colorido (cenoura, ervilhas) c/ ovo cozido ³	
PRATO 2	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho ^{3,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		05 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e feijão vermelho ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Pescada cozida c/ brócolos e batata cozida ⁴	
PRATO 2	Pescada gratinada c/ batata e brócolos ^{1,4,7}	
SOBREMESA	Tangerina	
QUARTA-FEIRA		06 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massinha de frango c/ cenoura, couve branca e grão-de-bico (salsa) ^{1,3,6,9,10,12,13}	
PRATO 2	Ranchinho (massa, frango, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico) ^{1,3,6,12,13}	
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		07 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de atum c/ cenoura e brócolos (salsa) ^{4,9,10}	
PRATO 2	Salada morna de atum e ovo c/ feijão frade tomate e salsa, arroz branco e salada de tomate c/ oregãos ^{3,4,6,9,10,12,13}	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		08 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos) ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) c/ salada de alface ^{1,3}	
SOBREMESA	Laranja	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		11 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de agriões e cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura	3
PRATO 2	À brás de legumes (batata, cenoura, courgette, alho francês, cogumelos, feijão branco)	1,6,7,9,10,12,13
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		12 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico	1,3,6,7,8,12,13
PRATO 1	Bolonhesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos)	1,3,4,9,10
PRATO 2	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) e salada de alface	1,3,4,9,10,12
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		13 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco	1,3,6,7,8,12,13
PRATO 1	Arroz de coelho c/ cenoura e couve branca (salsa)	9,10
PRATO 2	Arroz de pato no forno aromatizado c/ folha de louro e salada de alface, cenoura e tomate	12
SOBREMESA	Laranja	
QUINTA-FEIRA		14 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e abóbora	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Pescada cozida c/ cenoura e batata cozida	4
PRATO 2	Medalhões de pescada estufados c/ tomate e brócolos c/ puré de batata	1,3,4,6,7,8,12
SOBREMESA	Maçã vermelha	
SEXTA-FEIRA		15 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de alho francês	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Arroz de frango c/ cenoura, couve branca e feijão vermelho	6,12,13
PRATO 2	Feijoada de frango (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz	9,10
SOBREMESA	Tangerina	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		18 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de courgette ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ tomate e coentros ^{4,9,10}	
PRATO 2	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		19 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de frango c/ cenoura, ervilhas e salsa ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) ^{1,3,9,10}	
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		20 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Arroz de tamboril c/ tomate, brócolos e coentros ^{4,9,10}	
PRATO 2	Arrozinho de tentáculos de pota aromatizado c/ folha de louro e salada de alface ^{12,14}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		21 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de peru c/ tomate e ervilhas (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		22 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Arroz malandro de maruca c/ cenoura (coentros) ^{4,9,10}	
PRATO 2	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{3,4,12}	
SOBREMESA	Banana	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		25 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de tamboril c/ brócolos, cenoura e coentros ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Bolonhesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos e salada de alface ^{1.3.6.11.12.13}	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		26 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e couve coração ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura, tomate e manjeriço ^{4,9,10}	
PRATO 2	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo ^{3,4}	
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		27 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Peito de peru assado no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		28 DE MAIO DE 2026
SOPA	Sopa de alho francês e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Massada de salmão c/ brócolos aromatizada c/ tomilho ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface e milho ^{1,3,4,9,10}	
SOBREMESA	Laranja	
SEXTA-FEIRA		29 DE MAIO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e ervilhas	
PRATO 2	Panadinhos de frango c/ arroz de ervilhas c/ salada de tomate, pepino e milho ^{1,3,6,7,11,12}	
SOBREMESA	Morangos	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rija; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CRECHE

04 DE MAIO DE 2026										11 DE MAIO DE 2026										
	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúç. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúç. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)	
SOPA	100 g/ml	214	52	1,41	0,22	7,78	2,26	1,54	0,637	2,40	221	53	1,51	0,26	7,46	1,97	1,96	0,637	2,71	
	Por porção	166	40	1,09	0,17	6,03	1,75	1,19	0,494	1,86	171	41	1,17	0,20	5,78	1,53	1,52	0,494	2,10	
	100 g/ml	518	124	5,80	4,03	11,48	0,59	6,17	0,338	1,43	470	113	4,77	1,15	11,42	0,95	5,32	0,461	0,99	
PRATO 1	100 g/ml	754	180	8,44	5,87	16,71	0,86	8,98	0,493	2,08	684	164	6,94	1,67	16,63	1,38	7,74	0,671	1,44	
	Por porção	465	111	4,77	1,11	11,03	0,54	5,59	1,15	624	150	8,56	3,23	13,59	1,39	3,60	0,692	3,35		
	100 g/ml	727	174	7,46	1,74	17,24	1,34	8,50	0,874	1,80	902	217	12,38	4,67	19,66	2,01	5,20	1,001	4,85	
PRATO 2	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	226	54	
	Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	
	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	
SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	181	43	
	Por porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	
	100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	
100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	299	71

Legenda: V.E. - Valor energético; A.G.S. - Ácidos Gratos Saturados; H.C. - Hidratos de carbono; Açúç. - Açúcares; Prot. - Proteína. Declaração nutricional: Variações nas porções servidas, nas técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Os valores médios de 100 g/ml e por porção são calculados a partir de valores médios dos ingredientes previstos nas respetivas Fichas técnicas, para cada faixa etária, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores/fabricantes.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.

