

**SEMANA DE 13 DE JULHO A 17 DE JULHO DE 2026**

EEPE	Segunda-feira - 13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira - 17
Sopa	Sopa de grão-de-bico	Sopa de feijão-encarnado	Caldo verde	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Rolo de carne com arroz branco	Abrótea no forno com batata assada ⁴	Bifes de frango grelhados com esparguete ¹	Atum com ovo cozido, batata e feijão-frade ^{3,4}	Arroz de pato
Prato					
Salada/vegetais	Salada de tomate	Feijão verde cozido	Legumes salteados	Macedónia de legumes cozidos	Salada de alface
Sobremesa	Nectarina	Melão	Melancia	Pera	Laranja
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	Abrótea com batata cozida	Bifes de frango grelhados com esparguete ¹	Pescada com batata cozida ⁴	Bife de peru grelhado com arroz branco
lanche	logurte aromas ⁷	Leite com cereais ^{1,7, 6,5, 8 e 12}	Leite branco ⁷ /Pão com queijo ^{1 e 7}	logurte aromas ⁷	Leite branco ⁷ / Pão com manteiga ^{1 e 7}
	Pão com manteiga ^{1 e 7}			Pão com manteiga ^{1 e 7}	

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio, por motivos de gestão de stock. A ementa de dieta é servida mediante solicitação prévia e apenas por questões de saúde.

Alergénios: Glúten¹; Crustráceos²; Ovo³; Peixe⁴; Amendoim⁵; Soja⁶; Leite⁷; Frutos de casca rija⁸; Aipo⁹; Mostarda¹⁰; Sementes de sésamo¹¹; Sulfitos¹²; Tremoço¹³; Moluscos¹⁴.

Elaborado por:

Íris Fartura (Nutricionista)

6140N



**SEMANA DE 13 DE JULHO A 17 DE JULHO DE 2026**

CRECHE	Segunda-feira -13	Terça-feira - 14	Quarta-feira - 15	Quinta-feira - 16	Sexta-feira – 17
Sopa	Sopa de grão-de-bico	Sopa de feijão-encarnado	Creme de legumes	Sopa de couve-flor	Sopa de feijão-verde
Prato	Rolo de carne com arroz branco	Abrótea no forno com batata assada ⁴	Bifes de frango grelhados com esparguete ¹	Atum com ovo cozido, batata e feijão-frade ^{3,4}	Arroz de pato
Salada/vegetais	Salada de tomate	Feijão verde cozido	Legumes salteados	Macedónia de legumes cozidos	Salada de alface
Sobremesa	Nectarina	Melão	Melancia	Pera	Laranja
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	Abrótea com batata cozida	Bifes de frango grelhados com esparguete ¹	Pescada com batata cozida ⁴	Bife de peru grelhado com arroz branco
Lanche 12/24m	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}	Papa láctea ^{1,7 e 12} Leite com cereais ^{1,7, 6,5, 8 e 12}	Leite branco ⁷ / Pão com doce abóbora ^{1,7 e 3}	logurte aromas ⁷ Pão com manteiga ^{1 e 7}	Papa láctea ^{1,7 e 12} Leite branco ⁷ / Pão com manteiga ^{1 e 7}

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações sem aviso prévio, por motivos de gestão de stock. A ementa de dieta é servida mediante solicitação prévia e apenas por questões de saúde.

Alergénios: Glúten¹; Crustráceos²; Ovo³; Peixe⁴; Amendoim⁵; Soja⁶; Leite⁷; Frutos de casca rija⁸; Aipo⁹; Mostarda¹⁰; Sementes de sésamo¹¹; Sulfitos¹²; Tremoço¹³; Moluscos¹⁴.

Elaborado por:

Elaborado por:

Íris Fartura (Nutricionista)

