



EMENTA
Creche (5-12 meses)
08 a 12 de setembro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
15 a 19 de setembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Maça starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
22 a 26 de setembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne vaca moída	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com frango moído	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebés	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
29 de setembro a 03 de outubro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozida ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com fogonero cozido ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
06 a 10 de outubro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
13 a 17 de outubro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Maça starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
20 a 24 de outubro de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne (vaca) moída	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com frango moído	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebês	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
27 a 31 de outubro 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozida ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com fogonero cozido ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
03 a 07 de novembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa bebês	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com carne vaca moída	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebês	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
10 a 14 de novembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebés	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
17 a 21 de novembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebês	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne (vaca) moída	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa bebês	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida ⁴	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa bebês	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com frango moído	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Maçã royal gala cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebês	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebês	Maçã fuji cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
24 a 28 de novembro de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozida ⁴	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebês	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com fogonero cozido ⁴	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Maçã golden cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Pera cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida ⁴	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Maçã starking cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
01 a 05 de dezembro de 2025



Segunda

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa bebés
Sobremesa bebés

Feriado

Terça

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa bebés Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne (vaca) moída

161 38 1,1 0,2 4,1 0,9 2,5 0,0

Sobremesa bebés Pera

199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0

Quarta

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa bebés Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida⁴

160 38 1,2 0,2 4,5 1,0 2,0 0,1

Sobremesa bebés Maçã golden cozida

269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Quinta

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa bebés Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído

151 36 1,1 0,2 4,2 1,1 2,0 0,0

Sobremesa bebés Pera cozida

199 47 0,4 0,0 9,4 9,4 0,3 0,0

Sexta

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Sopa bebés Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fogonero cozido⁴

161 38 1,1 0,2 4,4 1,3 2,1 0,0

Sobremesa bebés Maça starking cozida

269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA
Creche (5-12 meses)
08 a 12 de dezembro de 2025



Segunda

Sopa bebês
 Sobremesa bebês

Feriado

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Terça

Sopa bebês
 Sobremesa bebês

Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida⁴

Banana

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

162 39 1,1 0,2 4,3 1,5 2,2 0,0
 441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0

Quarta

Sopa bebês
 Sobremesa bebês

Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com frango moído

Maçã royal gala cozida

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

202 48 2,2 0,6 4,6 0,9 2,4 0,0
 269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Quinta

Sopa bebês
 Sobremesa bebês

Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete abrótea moída⁴

Banana

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

162 39 1,1 0,2 4,5 1,4 2,1 0,0
 441 104 0,4 0,1 21,8 19,6 1,6 0,0

Sexta

Sopa bebês
 Sobremesa bebês

Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne borrego moída

Maçã fuji cozida

VE (kJ) VE (kcal) Líp. (g) AG Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

156 37 1,2 0,3 4,2 1,1 1,8 0,0
 269 64 0,5 0,1 13,4 13,4 0,2 0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA
Creche (5-12 meses)
15 a 19 de dezembro de 2025

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0

Sobremesa bebês	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
-----------------	-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebês	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0

Sobremesa bebês	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
-----------------	-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Quarta

Sopa bebês
Sobremesa bebês

Interrupção Letiva

Quinta

Sopa bebês
Sobremesa bebês

Interrupção Letiva

Sexta

Sopa bebês
Sobremesa bebês

Interrupção Letiva

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

