

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 13 a 17 de abril de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda											
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com pescada ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 feijão verde) e carne de vaca	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 alabote ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 abrótea ⁴	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 20 a 24 de abril de 2026



		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 carne de vaca	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 pescada ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 frango	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Fruta da época 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) pescada ⁴	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 carne de vaca	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 27 a 30 de abril de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda											
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com alabote ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 feijão verde) e peru	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 abrótea ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 carne de vaca	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0		
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		
Sexta											

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 4 a 8 de maio de 2026



		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 carne de vaca	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 pescada ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 frango	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 fogonero ⁴	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 peru	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 11 a 15 de maio de 2026



		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 pescada ⁴	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 carne de vaca	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 abrótea ⁴	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 frango	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 18 a 22 de maio de 2026



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

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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 25 a 29 de maio de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda											
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com pescada	202	48	2,2	0,6		4,6	0,9	2,4	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	199	47	0,4	0,0		9,4	9,4	0,3	0,0	
Terça											
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e carne de vaca	161	38	1,1	0,2		4,4	1,3	2,1	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1		21,8	19,6	1,6	0,0	
Quarta											
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com alabote ⁴	202	48	2,2	0,6		4,6	0,9	2,4	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2		4,3	1,5	2,2	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 abrótea ⁴	166	39	1,1	0,2		4,1	1,2	2,7	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1		13,4	13,4	0,2	0,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



Semana de 1 a 5 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com frango	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e pescada ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e carne de vaca	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
FERIADO									
Sexta									
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e borrego	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 8 a 12 de junho de 2026



		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 pimentão) com alabote ⁴	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
FERIADO									
Quinta									
Sopa bebês	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e carne de vaca	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa bebês	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e Escamudo ⁴	156	37	1,2	0,3	4,2	1,1	1,8	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de março de 2026



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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



Semana de 22 a 26 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda										
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com pescada ⁴	202	48	2,2	0,6		4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 peru	162	39	1,1	0,2		4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 de vaca	202	48	2,2	0,6		4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 ⁴	162	39	1,1	0,2		4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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	166	39	1,1	0,2		4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1		13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda										
Sopa bebês	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com carne de vaca	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0	
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	
Terça										
Sopa bebês	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e fogaonero ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0	
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	
Quarta										
Sopa bebês	Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e borrego	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1	
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Quinta										
Sopa bebês	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com pescada ⁴	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0	
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	
Sexta										
Sopa bebês	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e frango	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0	
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 6 a 10 de julho de 2026



		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 pescada ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 feijão verde) e carne de vaca	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 alabote ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 abrótea ⁴	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 13 a 17 de julho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda										
Sopa bebés	Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com carne de vaca	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 pescada ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 frango	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1	
Sobremesa bebés	Fruta da época 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) pescada ⁴	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época 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 carne de vaca	161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0	
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



Semana de 20 a 24 de julho de 2026

		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 pescada ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	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 feijão verde) e peru	162	39	1,1	0,2	4,5	1,4	2,1	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época 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 alabote ⁴	202	48	2,2	0,6	4,6	0,9	2,4	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época 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 peru	162	39	1,1	0,2	4,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	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 escamudo ⁴	166	39	1,1	0,2	4,1	1,2	2,7	0,0
Sobremesa bebês	Fruta da época cozida	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026

Semana de 27 a 30 de julho de 2026



		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 carne de vaca	161	38	1,2	0,2	4,8	1,1	1,9	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 alabote ⁴	161	38	1,1	0,2	4,1	0,9	2,5	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	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 peru	160	38	1,2	0,2	4,5	1,0	2,0	0,1
Sobremesa bebés	Fruta da época 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) e pescada ⁴	151	36	1,1	0,2	4,2	1,1	2,0	0,0
Sobremesa bebés	Fruta da época cozida	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									

Férias de Verão

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 3º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal