

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026

Semana de 5 a 9 de janeiro 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, pimpinela 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 feijão verde) e filete fogonero moído 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, pimpinela e curgete) com frango moído	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 pimpinela) com carne de vaca moída	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

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 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 12 a 16 de janeiro 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 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			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada 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

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 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026

Semana de 19 a 23 de janeiro 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, pimpinela 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 feijão verde) e filete fogonero moído 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, pimpinela e curgete) com peru moído		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 abrótea 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 pimpinela) 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

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 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 26 a 30 de janeiro 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 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			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru 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 (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada 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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026

			VE	VE	Líp.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda											
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) 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			VE	VE	Líp.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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			VE	VE	Líp.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com peru 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			VE	VE	Líp.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete fogonero moído 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			VE	VE	Líp.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e frango moído	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		

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 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026

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

Ementas 2º Período Creche

Ano letivo 2025/2026



Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda										
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela 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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Feriado Carnaval

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta										
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimpinela e curgete) com pescada 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)	Lip. (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 vaca moída		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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com fogonero moído ⁴		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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026

			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru 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	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada 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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 2 a 6 de março de 2026

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda										
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) 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			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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
Quarta			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela e abóbora) com carne borrego moída		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			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 Frango moído 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			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e abrótea		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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 9 a 13 de março de 2026

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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 pescada cozida ⁴		161	38	1,1	0,2	4,4	1,3	2,1	0,0
Sobremesa bebés	Banana		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	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 bebés	Pera		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa bebés	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 bebés	Maçã golden cozida		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 cozida		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 starking 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 16 a 20 de março de 2026

			VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda										
Sopa bebés	Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimpinela 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	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de feijão-verde (batata, ceobla, cenoura, nabo e f.verde) e filete fogonero moído 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	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimpinela e curgete) com peru moído	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	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e carne de borrego moída	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	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimpinela) com abrótea moída ⁴	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	

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementas 2º Período Creche
Ano letivo 2025/2026



Semana de 23 a 27 de março de 2026

			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa bebés	Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de borrego 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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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			VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
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

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal