



EMENTAS CRIANÇAS 2026

Notas:

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:

1 - Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 – Leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 – Aipo;

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de carne e cenoura	1,3,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Croquetes (forno) com arroz cenoura,ervilha e salada alface	1,3,13
	PRATO 3-5 ANOS	Croquetes(forno) com arroz cenoura, ervilha e salada alface	1,3,14
	SOBREMESA	Fruta	
3ª FEIRA	SOPA	Nabiça	
	PRATO 12-24 MESES	Filetes de linguado com batatinhas e cenoura	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Filetes de linguado com batatinhas e cenoura	4
	PRATO 3-5 ANOS	Filetes de linguado com batatinhas e cenoura	4
	SOBREMESA	Fruta	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de grão e cenoura	
	PRATO 12-24 MESES	Pernas de frango no forno com arroz cenoura e ervilha	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Pernas de frango no forno com batata frita, arroz cenoura e ervilha salada mista	12
	PRATO 3-5 ANOS	Pernas de frango no forno com batata frita, arroz de cenoura e ervilha e salada mista	12
	SOBREMESA	Fruta	
5ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda	
	PRATO 12-24 MESES	Saladinha de pescada com bróculos	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Saladinha de pescada com bróculos	4
	PRATO 3-5 ANOS	Empadão de atum e slada mista	3,4
	SOBREMESA	Doce	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	
	PRATO 12-24 MESES	Peito de peru no forno com esparguete e Feijão Verde	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Peito de peru no forno com esparguete e salada mista	12
	PRATO 3-5 ANOS	Peito de peru no forno com esparguete e salada mista	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substancias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 – Leite; 8 - Frutos de casca rijá; 9 – Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremeços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/20211 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Crema de cenoura	
	PRATO 12-24 MESES	Esparguete à bolonhesa simples c/ cenoura ralada	
	PRATO 24 A 36 MESES	Esparguete à bolonhesa e salada mista	
	PRATO 3-5 ANOS	Esparguete à bolonhesa e salada mista	
	SOBREMESA	Fruta	
3ª FEIRA	SOPA	Crema legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Saladinha de salmão (batata, cenoura e ovo)	
	PRATO 24 A 36 MESES	Saladinha de salmão (batata, cenoura e ovo)	
	PRATO 3-5 ANOS	Salada de feijão frade com atum e ovo e salada de tomate	
	SOBREMESA	Fruta	
4ª FEIRA	SOPA	Crema de nabijas	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de pato com salada alface	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Arroz de pato com salada alface	12
	PRATO 3-5 ANOS	Arroz de pato com salada alface	12
	SOBREMESA	Fruta	
5ª FEIRA	SOPA	Crema de couve lombardo	
	PRATO 12-24 MESES	Filete de red fish com batatinha e cenoura	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Filete de red fish c/ molho tomate e batatinha, cenoura e feijão verde	4
	PRATO 3-5 ANOS	Filete de red fish c/ molho tomate e batatinha, cenoura e feijão verde	4
	SOBREMESA	Fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de frango no forno e puré de abóbora	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Arroz de frango no forno e salada mista	12
	PRATO 3-5 ANOS	Arroz de frango no forno e salada mista	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/ produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alho; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alergénios:

2ª FEIRA	SOPA	Crema de abóbora com massinhas	1
	PRATO 12-24 MESES	Almondegas simples com puré de batata e brocolos	1,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Almondegas com molho de tomate e puré de batata e brocolos	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Almondegas com molho de tomate e puré de batata e brocolos	1,12
	SOBREMESA	Fruta	
3ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Empadão de arroz de pescadinha c/ cenoura e peru de espinafres	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Empadão de arroz de pescadinha c/ cenoura salada mista	4
	PRATO 3-5 ANOS	Empadão de arroz de pescadinha c/ cenoura salada mista	4
	SOBREMESA	Fruta	
4ª FEIRA	SOPA	Crema de alho Francês	
	PRATO 12-24 MESES	Saladina de frango (batata, cenoura e couve flor)	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Saladina de frango (batata, cenoura e couve flor)	12
	PRATO 3-5 ANOS	Frango à brás e salada mista	3,12
	SOBREMESA	Fruta	
5ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Filete Alabote com arroz de tomate	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Filete Alabote com arroz de tomate	4
	PRATO 3-5 ANOS	Filete Alabote com arroz de tomate	4
	SOBREMESA	Fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Crema de cenoura	
	PRATO 12-24 MESES	Bifinhos de peru com esparguete e couve flor	1,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Bifinhos de peru com esparguete e salada mista	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete e salada mista	1,12
	SOBREMESA	Puré de Frutas pera e laranja	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alergénios:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Jardineira de Frango com batata cenoura e feijão verde	1,2,3
	PRATO 24 A 36 MESES	Jardineira de Frango com batata cenoura e feijão verde	1,2,3
	PRATO 3-5 ANOS	Jardineira de Frango com batata cenoura e feijão verde	1,2,3,7,10
	SOBREMESA	Fruta	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO 12-24 MESES	Saladinha de pescada com ovo	3,4
	PRATO 24 A 36 MESES	Saladinha de pescada com ovo	3,4
	PRATO 3-5 ANOS	Bacalhau desfiado com batata, grão e ovo	3,4
	SOBREMESA	Fruta	
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	PRATO 12-24 MESES	Hamburguer grelhada com arroz branco e couve flor	1,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Hamburguer grelhada com arroz branco e couve flor	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Strogonoff de porco c/ arroz branco e salada mista	1,12
	SOBREMESA	Fruta	
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	PRATO 12-24 MESES	Massada de pescadinha c/ puré de brocolos	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Massada de pescadinha c/ brocolos	4
	PRATO 3-5 ANOS	Massada de pescadinha c/ brocolos	4
	SOBREMESA	Fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	
	PRATO 12-24 MESES	Perninhas de frango com batata e puré de cenoura	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Perninhas de frango com batata e salada mista	12
	PRATO 3-5 ANOS	Perninhas de frango com batata e salada mista	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença acidental de outros agentes alergénios distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoads; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremeços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Empadão de carne (simples) e salada mista	1,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Empadão de carne e salada mista	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Empadão de carne e salada mista	1,12
	SOBREMESA	Fruta	

3ª FEIRA	SOPA	Creme de grão	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de pescadinha com cenoura e ervilha	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Arroz de pescadinha com cenoura e ervilha	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Rissóis de peixe com arroz cenoura, ervilha e salada alface	1,12
	SOBREMESA	Fruta	

4ª FEIRA	SOPA	Creme de grão	1
	PRATO 12-24 MESES	Bife de peru grelhado macarronete e couve lombarda	1,3,4
	PRATO 24 A 36 MESES	Bife de peru grelhado macarronete e couve lombarda	1,3,4
	PRATO 3-5 ANOS	Bife de peru grelhado macarronete e couve lombarda	1,3,4
	SOBREMESA	Fruta	

5ª FEIRA	SOPA	Creme de couve lombardo	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de peixe (filete pescada c/ courgette	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Arroz de peixe (filete pescada c/ courgette	4
	PRATO 3-5 ANOS	Arroz de peixe (filete pescada c/ courgette	4
	SOBREMESA	Fruta	

6ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão verde	
	PRATO 12-24 MESES	Bifinho de peru c/ batata e feijão verde	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Pernas de peru no forno com batata e feijão verde	12
	PRATO 3-5 ANOS	Pernas de peru no forno com batata e feijão verde	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.
Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

Poderá conter os seguintes alérgenos:

2ª FEIRA	SOPA	Creme de Abóbora	
	PRATO 12-24 MESES	Frango Estufado com arroz de brocolos	1,6,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Frango Estufado com arroz de brocolos	1,6,12
	PRATO 3-5 ANOS	Frango Estufado com arroz de brocolos	1,6,12
	SOBREMESA	Fruta	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de Brócolos	
	PRATO 12-24 MESES	Saladinha de pescada com ovo e esmagada de grão	3,4
	PRATO 24 A 36 MESES	Saladinha de pescada com ovo e esmagada de grão	3,4
	PRATO 3-5 ANOS	Bacalhau desfiado com batata, grão e ovo	3,4
	SOBREMESA	Fruta	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	PRATO 12-24 MESES	Massa com ovos mexidos	1,12
	PRATO 24 A 36 MESES	Massa com ovos mexidos	1,12
	PRATO 3-5 ANOS	Massa com ovos mexidos	1,12
	SOBREMESA	Fruta	
5ª FEIRA	SOPA	Creme de nabiças	
	PRATO 12-24 MESES	Arroz de peixe com courgette	4
	PRATO 24 A 36 MESES	Douradinhos no forno com arroz de grelos	2,3,7,14
	PRATO 3-5 ANOS	Douradinhos no forno com arroz de grelos	2,3,7,14
	SOBREMESA	Fruta	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres	
	PRATO 12-24 MESES	Pernas de frango no forno com arroz e couve flor	12
	PRATO 24 A 36 MESES	Pernas de frango no forno com batata frita , arroz e salada	12
	PRATO 3-5 ANOS	Pernas de frango no forno com batata frita , arroz e salada	12
	SOBREMESA	Fruta	

A ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Devido aos processos de elaboração dos pratos, não é possível excluir a presença accidental de outros agentes alérgenos distintos aqui representados.

A sua refeição pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados potenciais causadores de alergia ou intolerância alimentar:
1 - Cereais que contêm glúten; 2 – Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 – Leite; 8 - Frutos de casca rijá; 9 – Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoços; 14 - Moluscos (Regulamento 1169/2011 de 25 de

A Técnica:
Eugénia