



centro social e paroquial . perre

Jardim de infância (3-6 anos)

08-12/06/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora e espinafres	<b>Carne de novilho estufada</b>	Massa <sup>1,8,11</sup>	Ervilha e cenoura	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de cenoura e repolho	<b>Arroz de peixe<sup>4</sup></b>	Arroz malandro de cenoura	Cenoura	Banana	Leite com cereais Sem adição de açúcar 1,7,8,11
5º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora e penca	<b>Solhão no forno<sup>4</sup></b>	Batata	Brócolos	Pera	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com feijão verde	<b>Escalopes de peru estufados</b>	Arroz	Tomate	Maçã	logurte Pão com queijo <sup>1,7,8,11</sup>

**Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos



10 de junho, Dia de Portugal

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

Creche (2-3 anos)

08-12/06/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora e espinafres	<b>Carne de novilho estufada</b>	Massa <sup>1,8,11</sup>	Ervilha e cenoura	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de cenoura e repolho	<b>Arroz de peixe</b> <sup>4</sup>	Arroz malandro de cenoura	Cenoura	Banana	Leite com cereais Sem adição de açúcar 1,7,8,11
5º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora e penca	<b>Solhão no forno</b> <sup>4</sup>	Batata	Brócolos	Pera	Leite com cevada Pão com fiambre 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com feijão verde	<b>Escalopes de peru estufados</b>	Arroz	Tomate	Maçã	logurte Pão com queijo <sup>1,7,8,11</sup>

**Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos



10 de junho, Dia de Portugal

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

## Creche (1-2 anos)

08-12/06/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de abóbora e espinafres	<b>Carne de novilho estufada</b>	Massa <sup>1,8,11</sup>	Ervilha e cenoura	Laranja	Leite com cevada Pão com queijo 1,7,8,11
3º feira	Maçã	Creme de cenoura e repolho	<b>Arroz de peixe</b> <sup>4</sup>	Arroz malandro de cenoura	Cenoura	Banana	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
5º feira	½ pão com doce 1,7,8,11	Creme de abóbora e penca	<b>Solhã no forno</b> <sup>4</sup>	Batata	Brócolos	Pera	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com feijão verde	<b>Escalopes de peru estufados</b>	Arroz	Tomate	Maçã	logurte Pão com queijo <sup>1,7,8,11</sup>

**Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos



10 de junho, Dia de Portugal

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial . perre

## Berçário

08-12/06/2026

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado <sup>7</sup>	Creme de abóbora e lombarda, com vitela	Puré de maçã, pera e laranja	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
3º feira	Puré de fruta (maçã)	Creme de cenoura, repolho e frango >9meses pescada <sup>4</sup>	Puré de maçã, pera e banana	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
5º feira	100ml de leite adaptado <sup>7</sup>	Creme de abóbora, penca e vitela >9meses pescada <sup>4</sup>	Puré de maçã	Farinha não láctea com redução de açúcar <sup>1,7,8,11</sup>
6º feira	100ml de leite adaptado <sup>7</sup>	Creme de cenoura, feijão verde e peru	Puré de pera	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11

**Informação: A Ementa pode sofrer alterações por motivos rotura de stock.**

### Esta ementa segue as regras da diversificação alimentar!

**0-6 meses:** MM e MT leite adaptado ou papa sem glúten, ALM: sopa (batata, cenoura, alface ou abóbora ou feijão verde ou brócolos...) fruta - puré de maçã ou pera cozidos

**6-9meses:** MT papa láctea ou não láctea com glúten ou leite adaptado com pão ou bolacha Maria ALM: Sopa com carne branca ou vitela, puré de fruta fresca (exceto citrinos) Puré de maçã, pera e melão

**> 8meses:** ementa acima afixada

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos



	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
<b>2ª feira</b>	Creme de abóbora e espinafres	Carne de novilho estufada	<b>Carne de novilho estufada</b>	Massa	Ervilha e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>3ª feira</b>	Creme de cenoura e repolho	Raia com cebolada <sup>4</sup>	<b>Raia cozida</b>	Batata cozida	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>4ª feira</b>	Creme de cenoura com lombarda	Lombo assado	<b>Lombo assado</b>	Arroz	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>5ª feira</b>	Creme de abóbora e penca	Solhão no forno <sup>4</sup>	<b>Solhão no forno<sup>4</sup></b>	Batata	Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>6ª feira</b>	Creme de cenoura com feijão verde	Peru estufados	<b>Peru estufados</b>	Arroz	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>Sábado</b>	Sopa de nabiças	Bacalhau à espanhola <sup>4</sup>	<b>Pescada cozida<sup>4</sup></b>	Batata	Juliana de legumes	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
<b>Domingo</b>	Creme de alho francês	Frango assado	<b>Frango assado</b>	Arroz	Tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos