



centro social e paroquial . perre

Jardim de infância (3-6 anos)

21-25/09/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com repolho	Bacalhau fresco no forno ⁴	Batata	Brócolos	Melancia	Leite com cevada Pão com marmelada 1,8,11
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e grão	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate	Laranja	logurte aroma Pão com queijo 1,7,8,11
4º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e penca	Empadão de peixe ^{3,4,7}	Purê de batata ^{3,7}	Tomate e couve roxa	Banana	Leite com cacau 0%açúcares Pão com fiambre 1,7,8,11
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Cubos de peru estufados	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Melão	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Salmão no forno com tomilho ⁴	Arroz	Alface e tomate	Maçã	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,7,8,11

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

	Meio Manhã	Sopa	Prato	H. Carbono	Hortícola/ Legumes	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura com repolho	Bacalhau fresco no forno ⁴	Batata	Brócolos	Melancia	Leite com cevada Pão com compota 1,8,11
3º feira	Maçã	Creme de abóbora e grão	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate	Laranja	logurte aroma Pão com queijo 1,7,8,11
4º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e penca	Empadão de peixe ^{3,4,7}	Purê de batata ^{3,7}	Tomate e couve roxa	Banana	Leite com cacau 0%açúcares Pão com fiambre 1,7,8,11
5º feira	Maçã	Creme de abóbora e feijão verde	Cubos de peru estufados	Esparguete 1,8,11	Ervilha e cenoura	Melão	Leite com cevada Pão torrado c/manteiga 1,7,8,11
6º feira	½ pão com manteiga 1,7,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Salmão no forno com tomilho ⁴	Arroz	Alface e tomate	Maçã	Leite com cereais (Corn Flakes) 1,7,8,11

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



centro social e paroquial - perre

Creche (1-2 anos)

21-25/09/2026

	Meio Manhã	Sopa	Prato	Hortícola	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	½ pão 1,8,11	Creme de cenoura com repolho	Peixe bacalhau fresco no forno, batata ⁴	Brócolos	Melancia aos cubos	Farinha não láctea com redução de açúcar ^{1,7,8,11}
3º feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e grão	Lombo assado com arroz	Alface e tomate	Laranja	Batido de iogurte, pera e bolacha maria ^{1,7,8,11}
4º Feira	½ pão 1,8,11	Creme de cenoura e penca	Empadão de peixe ^{3,4,7}	Tomate e couve roxa	Banana às rodela	Leite Pão com queijo de barrar ^{1,7,8,11}
5º feira	½ Maçã fatiada	Creme de abóbora e feijão verde	Cubos de peru estufados com esparguete ^{1,8,11}	Ervilha e cenoura	Melão aos cubos	Batido de iogurte, pera e bolacha maria ^{1,7,8,11}
6º feira	½ pão 1,8,11	Creme de cenoura e brócolos	Salmão no forno com tomilho, arroz ⁴	Alface e tomate	Maçã fatiada	Farinha láctea com redução de açúcar ^{1,7,8,11}

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)



Berçário

21-25/09/2026

	Meio Manhã	Sopa	Sobremesa	Meio Tarde
2º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Crema de cenoura, repolho e frango >9meses pescada ⁴	Purê de maçã, pera e melancia	Farinha láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
3º feira	Purê de fruta (maçã)	Crema de abóbora, courgette, couve flor e vitela	Purê de maçã e pera	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
4º feira	Bolacha Maria 1,7,8,11	Crema de cenoura, penca e coelho >9meses pescada ⁴	Purê de maçã, pera e banana	Farinha não láctea com redução de açúcar 1,7,8,11
5º feira	Purê de fruta (maçã)	Crema de abóbora, feijão verde e peru	Purê de pera, maçã e melão	Batido de iogurte N, pera e bolacha maria 1,7,8,11
6º feira	100ml de leite adaptado ⁷	Crema de cenoura, brócolos e frango >9meses pescada ⁴	Purê de maçã	Farinha láctea com redução de açúcar 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 - purê de maçã ou pera cozidos

6-9 meses: MT papa láctea ou não láctea com glúten ou leite adaptado com pão ou bolacha Maria ALM: Sopa com carne branca ou vitela, purê de fruta fresca (exceto citrinos)

> 8 meses: ementa acima afixada

Nutricionista: Elisa Ruivo (1298N)

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, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos



	Sopa	Prato	Prato (confeção ligeira)	H. Carbono	Hortícolas / Legumes	Sobremesa
2º feira	Creme de cenoura com repolho	Peixe bacalhau fresco no forno ⁴	Peixe bacalhau fresco no forno⁴	Batata	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
3º feira	Creme de abóbora e grão	Lombo assado	Lombo assado	Arroz	Alface e tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
4º feira	Creme de cenoura e penca	Pescada no forno ⁴	Pescada no forno⁴	Puré de batata ^{3,7}	Tomate e couve roxa/ Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
5º feira	Creme de abóbora e feijão verde	Peru estufado	Peru estufado	Esparguete ^{1,8,11}	Ervilha e cenoura/ Cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
6º feira	Creme de cenoura e brócolos	Salmão no forno com tomilho ⁴	Salmão no forno com tomilho⁴	Arroz	Alface e tomate/ Feijão verde	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Sábado	Sopa de nabijas	Feijoada a transmontana ^{1,8,11}	Arroz com carnes^{1,8,11}	Arroz ^{1,8,11}	Repolho e cenoura	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)
Domingo	Canja ^{1,8,11}	Dourada no forno ⁴	Dourada no forno⁴	Batata a murro	Brócolos	Fruta da época (assada ou cozida para dieta ligeira)

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos