centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 2 anos

Semana de: 01-09-2026 a 04-09-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira		**ENCERRADO**			
Ingredientes					
3ª Feira *1 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA COZIDA COM BATATA COZIDA** 2, 4, 14	**CENOURA RASPADA** 12	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC** 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, água, azeite	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
4ª Feira *2 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**CHILI DE CARNE COM ARROZ E LEGUMES** 6, 9, 10, 12, 13		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, arroz, feijão branco, couve branca, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
5ª Feira *3 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**FARINHA DE PAU DE PEIXE E LEGUMES** 2, 4, 10, 14		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite		da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira *4 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MASSA PRIMAVERIL** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**FRUTA E PÃO DE MISTURA COM** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, ovo, massa tricolor, cenoura, milho, feijão-verde, ervilhas, tomate, orégãos, tomilho, cebola, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Fruta, pão de mistura, queijo/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 2 anos

Semana de: 08-09-2026 a 11-09-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *7 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC** 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira *8 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PERNA DE FRANGO ESTUFADA COM MASSA COTOVELO** 1, 3, 9, 10, 12	**CENOURA E TOMATE** 12	**FRUTA**	**IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, massa cotovelo, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira *9 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E TOMATE** 12	**FRUTA**	**LEITE, PÃO MISTURA COM QUEIJO CREME/PAPA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomilho, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
5ª Feira *10 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**CARNE DE PORCO ESTUFADA COM CENOURA E MASSA ESPIRAL** 9, 10, 12	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de porco, massa espiral, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *11 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ARROZ DE PEIXE E LEGUMES MALANDRINHO** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 14		**FRUTA**	**LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, tintureira, arroz, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, manjericão, cebolinho, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 2 anos

Semana de: 14-09-2026 a 18-09-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *14 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**COELHO ESTUFADO COM MASSA ESPARGUETE** 1, 9, 10, 11, 12	**CENOURA E BETERRABA** 12	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS/PAPA LÁCTEA MARCA CERELAC** 1, 7, 8/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Coelho, massa esparguete, tomate pelado, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Cenoura, beterraba, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
3ª Feira *15 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**OVOS MEXIDOS COM FIAMBRE E ARROZ DE CENOURA** 3, 7, 9, 10	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Ovos pasteurizados, fiambre, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira *16 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALMÃO ASSADO COM BATATA COZIDA** 2, 4, 9, 14	**ALFACE E TOMATE** 12	**FRUTA**	**LEITE, PÃO DE MISTURA COM QUEIJO** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12/1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme/Papa láctea marca Cerelac menos 40% açúcar,
5ª Feira *17 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**FEIJOADA DE CARNE E LEGUMES COM ARROZ BRANCO** 6, 9, 10, 12, 13		**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, feijão branco, couve branca, cenoura, tomate pelado, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *18 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA À ESPANHOLA** 2, 4, 9, 10, 14	**CENOURA E TOMATE** 12	**FRUTA**	**FRUTA E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, batata, tomate, cenoura, salsa, louro, cebola, água, azeite	Cenoura raspada, tomate, azeite, vinagre, sal	da época	Fruta, pão de mistura, queijo

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 2 anos

Semana de: 21-09-2026 a 25-09-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *21 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA COM ARROZ DE FEIJÃO** 2, 6, 4, 14	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, feijão-vermelho, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira *22 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MASSA À LAVRADOR COM LEGUMES** 1, 3, 9, 10, 12		**FRUTA**	**IOGURTE COM FLOCOS DE AVEIA E FRUTA** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa riscada, feijão-vermelho, couve branca, cenoura, tomate pelado, louro, orégãos, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira *23 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ABRÓTEA ESTUFADA COM BATATA ESTUFADA** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E CENOURA** 12	**FRUTA**	**LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, batata, cenoura, ervilhas, tomate pelado, pimento, tomilho, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Alface, cenoura raspada, azeite, vinagre, sal	da época	Leite e pão de mistura com queijo creme
5ª Feira *24 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ENSOPADO DE PERU COM COGUMELOS E ARROZ DE CENOURA** 6, 9, 10, 12, 13	**ALFACE E TOMATE** 12	**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peru, arroz, cogumelos, cenoura, tomate pelado, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *25 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEIA DESFEITA DE ABRÓTEA** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**FRUTA**	**LEITE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO CREME** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Abrótea, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, tomate pelado, salsa, cebola, água, azeite		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.

centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 2 anos

Semana de: 28-09-2026 a 30-09-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *28 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALADA DE ATUM** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**CENOURA E BETERRABA** 12	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, tomilho, manjericão, água, azeite, sal	Cenoura raspada, beterraba, azeite, vinagre, sal	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira *29 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**CARNE DE VACA ESTUFADA COM MASSA LACINHOS** 1, 3, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM QUEIJO** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Carne de vaca, massa lacinhos, tomate pelado, orégãos, manjericão, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte e pão de mistura com queijo creme
4ª Feira *30 de setembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA COM ARROZ PRIMAVERA** 2, 4, 9, 10, 14	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**	**LEITE E PÃO DE MISTURA COM CREME VEGETAL** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, cenoura, tomate pelado, tomilho, cebola, azeite, alho, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
5ª Feira					
Ingredientes					
6ª Feira					
Ingredientes					

LISTA DE ALERGÉNICOS (substâncias e/ou produtos causadores de alergias ou intolerâncias alimentares)

1. CEREAIS (que contêm glúten); 2. CRUSTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3. OVOS e produtos à base de ovos; 4. PEIXES e produtos à base de peixe; 5. AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6. SOJA e produtos à base de soja; 7. LEITE e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. FRUTOS DE CASCA RIJA; 9. AIPO e produtos à base de aipo; 10. MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11. SEMENTES SÉSAMO e produtos à base de sementes sésamo; 12. DIÓXODO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E 228); 13. TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14. MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

Por motivos imprevistos as ementas poderão ser alteradas. Se o seu educando é alérgico a algum alimento, por favor informe-se com a nossa equipa.