centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de 1 ano

Semana de: 02-11-2026 a 06-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *2 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pecada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira *3 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**VITELA (PICADA) COM ALETRIA E LENTILHAS** 1, 3, 9, 10, 12	**CENOURA COZIDA RALADA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Carne de vaca, massa aletria, cenoura, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira *4 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ABRÓTEA (DESFIADA) À GOMES DE SÁ** 2, 3, 4, 9, 10, 14		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira *5 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PERU (PICADO) ESTUFADO COM MASSA PEVIDE** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Perú, massa pevide, louro, salsa, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, creme de fruta da época e meio pão de mistura
6ª Feira *6 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADOS) ESTUFADOS COM ARROZ** 2, 4, 9, 10, 12, 14	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água

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 1 ano

Semana de: 09-11-2026 a 12-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *9 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS (DESFIADO) COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO** 1, 3, 9, 10, 12	**MACEDÓNIA DE LEGUMES** 12	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE RUTA SEM ADIÇÃO DE** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, arroz, feijão-vermelho, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Papa infantil de friuta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
3ª Feira *10 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**GUISADO DE COELHO (PICADO) COM BATATA** 9, 10, 12	**COUVE-FLOR SALTEADA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite	Couve-flor, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira *11 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALMÃO (DESFIADO) COM ARROZ ALEGRE** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA COZIDA DESFIADA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, arroz, feijão-verde, milho, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Couve branca, água, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira *12 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA LETRAS** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa letras, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira *13 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ABRÓTEA ESTUFADA (DESFIADA) COM SALADA RUSSA** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, tomate pelado, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite	Couve branca, cenoura	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água

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 1 ano

Semana de: 16-11-2026 a 20-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *16 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**AÇORDA DE PEIXE (DESFIADA) E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	**CENOURA COZIDA RALADA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Abrótea, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira *17 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MASSA DE CARNE (PICADA) E LEGUMES** 1, 3, 9, 10, 12		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Coelho, massa aletria, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite		da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira *18 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM ARROZ DE TOMATE** 2, 4, 9, 10, 14	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, arroz, tomate pelado, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira *19 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PERU ESTUFADO (PICADO) COM CENOURA E MASSA PEVIDE** 1, 3, 9, 10, 12	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, massa pevide, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite	Couve branca e cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira *20 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEIA DESFEITA DE PESCADA (DESFIADA)** 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Peacada, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água

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 1 ano

Semana de: 23-11-2026 a 27-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *23 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PERU ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA** 1, 3, 9, 10, 12	**MACEDÓNIA DE LEGUMES** 12	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira *24 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA ESTUFADA** 2, 4, 7, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
4ª Feira *25 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**BIFE DE FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ E FEIJÃO PRETO** 6, 9, 10, 12, 13	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água/ Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira *26 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALMÃO (DESFIADO) COM BATATA COZIDA** 2, 4, 9, 10, 14	**CENOURA COZIDA RALADA** 12	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**IOGURTE COM FRUTA E PÃO DE MISTURA** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Salmão, batata, tomilho, manjericão, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época, meio pão de mistura
6ª Feira *27 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ PRIMAVERA** 3, 7, 9, 10	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO** 12	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA LÁCTEA DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 121, 7
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, cogumelos, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa láctea de fruta sem adição de açúcar, água

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 1 ano

Semana de: 30-11-2026 a 30-11-2026

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *30 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**AÇORDA DE PEIXE E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14	**CENOURA COZIDA RALADA**	**FRUTA RALADA OU PARTIDA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar
3ª Feira					
Ingredientes					
4ª Feira					
Ingredientes					
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.