centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Sala de Berçário

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *2 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**AÇORDA DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14		**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**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	Pescada, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho		da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira *3 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**FRANGO (PICADA) COM ALETRIA E LENTILHAS** 1, 3, 9, 10, 12	**CENOURA COZIDA RALADA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte, creme de fruta da época
4ª Feira *4 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA (DESFIADA) À GOMES DE SÁ** 2, 3, 4, 9, 10, 14		**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
5ª Feira *5 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PERU (PICADO) ESTUFADO COM MASSA PEVIDE** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
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
6ª Feira *6 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADOS) ESTUFADOS COM ARROZ** 2, 4, 9, 10, 12, 14	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DECEREAIS SEM ADIÇÃO** 1, 7, 8
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 cereais 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 Berçário

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *9 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA (DESFIADO) COM ARROZ** 1, 3, 9, 10, 12	**FEIJÃO-VERDE COZIDO**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Medalhões de pescada, arroz, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de friuta sem adição de açúcar, água
3ª Feira *10 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**GUISADO DE COELHO (PICADO) COM BATATA** 9, 10, 12	**COUVE-FLOR SALTEADA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
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
4ª Feira *11 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA (DESFIADO) COM ARROZ ALEGRE** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA COZIDA DESFIADA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**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	Pecada, 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
5ª Feira *12 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Frango, massa aletria, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite	Brócolos, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira *13 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA E OVO COZIDOS** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pescada, tomate pelado, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, 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 Berçário

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *16 de novembro*	**CREME 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**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**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, pão bijou, água, brócolos, cenoura, cebola, azeite, alho	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
3ª Feira *17 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**MASSA DE CARNE (PICADA) E LEGUMES** 1, 3, 9, 10, 12		**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
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
4ª Feira *18 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM ARROZ DE TOMATE** 2, 4, 9, 10, 14	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA 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 fruta sem adição de açúcar, água/Papa láctea marca Cerelac menos
5ª Feira *19 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PERU ESTUFADO (PICADO) COM CENOURA E MASSA ALETRIA** 1, 3, 9, 10, 12	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, massa aletria, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite	Couve branca e cenoura	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira *20 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA COZIDA (DESFIADA) COM BATATA, OVO E LEGUMES COZIDOS** 2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**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,	Peacada, ovo, batata, couve branca, cenoura, salsa, cebola, água, azeite		da época	Papa infantil de cereais 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 Berçário

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *23 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PERU ESTUFADO (PICADO) COM MASSA ALETRIA** 1, 3, 9, 10, 12	**CENOURA COZIDA RALADA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Peru, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de fruta sem adição de açúcar, água
3ª Feira *24 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA (DESFIADA) COM BATATA ESTUFADA** 2, 4, 7, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS COZIDOS**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
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
4ª Feira *25 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**BIFE DE FRANGO ESTUFADO (PICADO) COM ARROZ** 6, 9, 10, 12, 13	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**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, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite	Feijão-verde, azeite	da época	Papa infantil de cereais sem adição de açúcar, água
5ª Feira *26 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA (DESFIADO) COM BATATA COZIDA** 2, 4, 9, 10, 14	**CENOURA COZIDA RALADA** 12	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**IOGURTE COM FRUTA** 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Pecada, batata, tomilho, manjericão, água, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Iogurte natural, creme de fruta da época
6ª Feira *27 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**OVOS MEXIDOS COM ARROZ DE CENOURA** 7, 9, 10	**FEIJÃO-VERDE COZIDO** 12	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA LÁCTEA DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR** 1, 5, 7, 8
Ingredientes	Courgette, abóbora, alface, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração, água, azeite	Ovos pasteurizados, arroz, 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 Berçário

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *30 de novembro*	**CREME DE LEGUMES** 9, 12	**FARINHA DE PAU DE PEIXE (DESFIADO) E LEGUMES** 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	**CENOURA COZIDA RALADA**	**CREME DE FRUTA OU FRUTA RALADA**	**PAPA INFANTIL DE CEREAIS SEM ADIÇÃO DE** 1, 7
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Pescada, pescada, farinha de mandioca, cenoura, brócolos, cebola, água, alho, azeite	Cenoura, água, azeite	da época	Papa infantil de cereais 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.