centro social paroquial do padrão da légua

Nutricionista: Dra. Liliana Pereira

Ementa: Pré-Escolar

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *2 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 6, 9, 12, 13	**EMPADÃO DE ARROZ DE ATUM E LEGUMES** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14		**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Atum, ovo, arroz, cenoura, ervilhas, couve branca, alho francês, tomate, água, azeite, orégãos, noz moscada, sal		da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira *3 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**VITELA COM ESPARGUETE E LENTILHAS** 1, 3, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 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 esparguete, cenoura, lentilhas, tomate pelado, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira *4 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**PALOCO À GOMES DE SÁ** 2, 3, 4, 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,	Paloco, batata, ovo, couve branca, cenoura, alho, salsa, cebola, água, azeite, sal		da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira *5 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**COXA DE PERÚ ASSADA COM MASSA COTOVELOS** 1, 3, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**	**IOGURTE E PÃO DE MISTURA COM CREME** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Perú, massa cotovelos, louro, salsa, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *6 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 9, 12	**MEDALHÕES DE PESCADA ESTUFADOS COM ARROZ** 2, 4, 9, 10, 12, 14	**BETERRABA E CENOURA** 12	**FRUTA DA ÉPOCA OU GELATINA DE** 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12	**LEITE E PÃO DE MISTURA COM MANTEIGA DE** 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, tomate pelado, cenoura, tomilho, alho, cebola, água, azeite, alho, sal	Beterraba, cenoura, azeite, vinagre	Fruta da época/Gelatina em pó, água	Iogurte, pão de mistura, manteiga de amendoim

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: Pré-Escolar

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *9 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**ATUM COM SALADA DE FEIJÃO-FRADE** 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	**CENOURA RASPADA** 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,	Atum, ovo, feijão-frade, arroz, cebola, salsa, água, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira *10 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**GUISADO DE CARNE DE PORCO COM BATATA** 2, 3, 4, 9, 10, 14	**TOMATE E COUVE ROXA** 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,	Carne de porco, batata, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Tomate, couve roxa, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira *11 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**SALMÃO COM ARROZ ALEGRE** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**TOMATE E PEPINO** 12	**FRUTA**	**CROISSANT COM FIAMBRE, CASTANHAS E** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Salmão, arroz, feijão-verde, milho, tomilho, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Croissant, fiambre castanhas, sumo de fruta
5ª Feira *12 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**FRANGO ASSADO COM MASSA ESPIRAL** 1, 3, 9, 10, 12	**BRÓCOLOS SALTEADOS**	**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,	Frango, massa espiral, cenoura, tomate pelado, salsa, louro, cebola, água, azeite, sal	Brócolos, azeite	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *13 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**ABRÓTEA ESTUFADA COM SALADA RUSSA** 2, 3, 4, 9, 10, 12, 14	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**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,	Abrótea, tomate pelado, ovo, batata, cenoura, feijão-verde, salsa, ervilhas, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	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: Pré-Escolar

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	**PATANISCAS DE PALOCO COM ARROZ DE FEIJÃO VERMELHO** 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14	**CENOURA RASPADA** 12	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Migas de paloco, ovo, arroz, feijão-vermelho, farinha, tomate pelado, cenoura, cebola, salsa, água, azeite, óleo, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
3ª Feira *17 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**MASSA DE CARNE E 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 porco, massa meada, couve branca, cenoura, batata, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal		da época	Iogurte, aveia, creme de fruta da época
4ª Feira *18 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**PESCADA ASSADA COM ARROZ DE TOMATE** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE E TOMATE** 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,	Pescada, arroz, tomate pelado, cebola, água, azeite, sal	Alface, tomate, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
5ª Feira *19 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**PERU ESTUFADO COM CENOURA E MASSA RISCADA** 1, 3, 9, 10, 12	**COUVE BRANCA E CENOURA**	**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, massa riscada, cenoura, tomate pelado, orégãos, louro, cebola, água, azeite, sal	Couve branca e cenoura	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
6ª Feira *20 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**MEIA DESFEITA DE PALOCO** 2, 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,	Migas de paloco, ovo, batata, grão-de-bico, couve branca, cenoura, salsa, 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: Pré-Escolar

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *23 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM GRÃO** 6, 9, 12, 13	**ESPARGUETE À BOLONHESA** 1, 3, 9, 10, 12	**MACEDÓNIA DE LEGUMES** 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,	Carne de vaca, esparguete, tomate pelado, orégãos, cebola, cenoura, água, azeite, sal	Ervilhas, feijão-verde, cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira *24 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES** 9, 12	**PESCADA ESTUFADA COM BATATA ASSADA** 2, 4, 7, 9, 10, 12	**TOMATE E PEPINO** 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,	Pescada, arroz, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Tomate, pepino, azeite, vinagre, sal	da época	Iogurte, pão de mistura, creme vegetal para barrar tipo Becel
4ª Feira *25 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO** 6, 9, 10, 12, 13	**FEIJÃO-VERDE SALTEADO**	**FRUTA**	**LEITE COM CEREAIS** 1, 7, 8
Ingredientes	Abóbora, nabo, courgette, alho-francês, cebola, batata, couve-flor, cenoura, couve penca, couve-coração,	Frango, arroz, feijão preto, tomate pelado, salsa, alho, cebola, água, azeite, sal	Feijão-verde, azeite	da época	Leite, cereais tipo Corn Flakes
5ª Feira *26 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM LENTILHAS** 6, 9, 12, 13	**SALMÃO COM BATATA COZIDA** 2, 4, 9, 10, 14	**ALFACE 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,	Salmão, batata, tomilho, manjericão, água, azeite, sal	Alface, pepino, azeite, vinagre	da época	Iogurte, pão de mistura, queijo creme
6ª Feira *27 de novembro*	**SOPA DE LEGUME** 9, 12	**OVOS MEXIDOS COM COGUMELOS E ARROZ PRIMAVERA** 3, 7, 9, 10	**ALFACE E CENOURA** 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,	Ovos pasteurizados, cogumelos, leite, arroz, ervilhas, cenoura, orégãos, cebola, água, azeite, sal	Alface e cenoura	da época	Fruta da época, 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: Pré-Escolar

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

Dia	*Sopa*	*Prato*	*Salada*	*Sobremesa*	*Lanche*
2ª Feira *30 de novembro*	**SOPA DE LEGUMES COM FEIJÃO** 6, 9, 12, 13	**ATUM À BRÁS** 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 14	**CENOURA RASPADA** 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,	Atum, ovo pasteurizado, batata, cebola, salsa, alho, água, óleo, azeite, sal	Cenoura, azeite, vinagre	da época	Leite, pão de mistura, queijo creme
3ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**	
Ingredientes				da época	
4ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**	
Ingredientes				da época	
5ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**	
Ingredientes				da época	
6ª Feira	**SOPA DE LEGUMES**			**FRUTA**	
Ingredientes				da época	

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.