CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
PADRE ANTÓNIO MENDONÇA

Ementa Semanal

14 a 20 setembro 2026

	BERCÁRIO	CRECHE* / JARDIM-DE-INFÂNCIA*	LAR, CENTRO DE DIA E SAD
2ª Feira 14 setembro	Sopa base + Frango	Caldo Verde	
		Frango estufado com legumes em juliana e massa espirais, salada de pepino[1,12]	**<u>Vindimas:</u> Rancho (pá, vitela, chouriça, hortaliça, macarronete e grão-de-bico) e salada de pepino[1,8,12,13]** **<u>Dieta</u>:** Frango estufado ao natural com macarrão e legumes em juliana[1,12]
		Fruta da época	
3ª Feira 15 setembro	Sopa base + Perú	Sopa de Feijão-verde	
		<u>BERCÁRIO:</u> Pescada cozida com batata e legumes cozidos[2,4,12] **Sardinha pequenina com arroz fresco de tomate e salada de alface e tomate[1,2,4,12]**	**<u>Vindimas:</u> Sardinha pequenina com arroz fresco de tomate e salada de alface e tomate[1,2,4,12]** **<u>Dieta</u>:** Pescada cozida com batata e legumes cozidos[2,4,12]
		Fruta da época	
4ª Feira 16 setembro	Sopa base + Frango	Sopa de Alho-francês	
		Bife de Frango grelhado com feijão-preto, arroz branco, salada de pepino e cenoura raspada[8,12,13]	**Bife de Frango grelhado com feijão-preto, arroz branco, salada de pepino e cenoura raspada[8,12,13]** **<u>Dieta</u>:** Bife de Frango grelhado com arroz branco e legumes cozidos[8,12,13]
		Fruta da época	
5ª Feira 17 setembro	Sopa base + Perú	Sopa de Espinafres	
		<u>BERÇÁRIO:</u> Lombinhos estufados ao natural com cogumelos, esparguete cozida e brócolos cozidos[12] **Lombinhos com cogumelos, batata dourada e brócolos cozidos[12]**	**Lombinhos com cogumelos, batata dourada e brócolos cozidos[12]** **<u>Dieta:</u>** Lombinhos estufados ao natural com cogumelos, esparguete cozida e brócolos cozidos[12]
		Fruta da época	
6ª Feira 18 setembro	Sopa base + Frango	Sopa de Repolho	
		Pescada assada com batatinha, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas[12]	**Pá assada com batatinha, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidos[12]** **<u>Dieta:</u>** Pá assada ao natural com batatinha e legumes cozidos[12]
<u>LAR E SAD</u> **Sábado 19 setembro**		Sopa de Nabo **Bife de Perú grelhado e massa esparguete cozida com cenoura e repolho em juliana e salada de pepino[1,12]** Fruta da época	
<u>LAR E SAD</u> **Domingo 20 setembro**		Creme de Legumes **Coelho no forno com batatinha e salada mista[12]** **<u>Dieta:</u>** Coelho no forno com batatinha e legumes cozidos[12] Fruta da Época	

- A ementa pode por motivos imprevistos sofrer alterações.

- *A EMENTA DA CRECHE E JARDIM-DE-INFANCIA É SEMPRE FEITA COM CONFEÇÃO MAIS LEVE.

- A ementa dieta constitui apenas uma opção à ementa geral, com confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia. Os planos alimentares com indicações específicas encontram-se disponíveis na instituição.

- **Legenda (segundo regulamento EU 1169/2011 e esclarecimento 2/DAH/2014) - a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1– Glúten; 2– Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6-Soja; 7-Leite; 8– Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11– Sementes de Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoços; 14-Moluscos

A Nutricionista, Carlota Pimenta - 2221N