

EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO – 2025/2026



EMENTA 1						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	J. Infância	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1.º Ciclo	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha água e sal ^{1,6,7,12}	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha arroz ⁷	Leite + Fruta ⁷
SOPA		Creme de ervilha	Sopa de abóbora e nabiça	Sopa de alho francês	Sopa de feijão verde	Sopa de cenoura e espinafres
2º PRATO	Jardim de Infância e 1.º ciclo	Ovo mexido com arroz de tomate ³	Perca grelhada com batata cozida ⁴	Frango estufado com ervilhas e cenoura com cotovelinhos ¹	Empadão de atum com cenoura ^{3,4,7}	Carne de vaca assada com arroz branco ¹
HORTÍCOLAS		Salada de alface e beterraba	Cenoura, feijão verde e pimento salteados	Salada de tomate e pepino	Salada de repolho, tomate	Brócolos, couve-flor cozidos e milho
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Jardim de Infância	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural com cereais de milho + fruta ^{7,8}	Leite + panqueca de aveia e laranja ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo fresco ^{1,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ^{1,7}
	1.º Ciclo	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural com cereais de milho+ fruta ^{7,8}	Leite + panqueca de aveia e laranja ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo fresco ^{1,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO – 2025/2026



EMENTA 2						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	J. Infância	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1.º Ciclo	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha maria ^{1,6,7}	Leite + fruta ⁷	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha de água e sal ^{1,6,7,12}
SOPA		Sopa de agrião	Creme de brócolos	Sopa de feijão e abóbora	Creme couve-flor	Caldo verde
2º PRATO	Jardim de Infância e 1.º ciclo	Salada de bacalhau, ovo, batata e grão-de-bico ^{3,4}	Febras grelhadas com arroz de feijão vermelho	Lasanha de soja ^{1,6,7}	Filetes de perca grelhada com batata cozida ⁴	Frango assado no forno com arroz branco
		Salada de cenoura, milho e beterraba	Couve-lombarda, feijão verde cozido	Salada de tomate, pepino e milho	Salada de alface, couve roxa e milho	Ervilha, brócolos e couve-flor cozidos
HORTÍCOLAS						
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Jardim de Infância	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ⁷	Leite + Panqueca de farinha integral e abóbora ^{1,3,7}	Leite + bom pão com manteiga ^{1,7}	Leite com cereais milho + fruta ^{7,8}
	1.º Ciclo	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ⁷	Leite + Panqueca de farinha integral e abóbora ^{1,3,7}	Leite + bom pão com manteiga ^{1,7}	Leite com cereais milho + fruta ^{7,8}

NOTAS:

- Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
- Cereais de milho sem adição de açúcares.
- Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
- Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO – 2025/2026



EMENTA 3						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	J. Infância	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1.º Ciclo	Leite + fruta ⁷	Leite + Bolacha maria ^{1,6,7}	Leite + Fruta ⁷	Leite + Fruta ⁷	Leite + Bolacha de arroz ⁷
SOPA		Canja de galinha	Sopa de nabiça	Creme de abóbora	Sopa de grão com espinafres	Creme de repolho
2º PRATO HORTÍCOLAS	Jardim de Infância e 1.º ciclo	Omelete c/salsa e arroz de pimentos	Albacora assada com batata cozida ⁴	Almôndegas de vaca estufadas c/esparguete	Perca cozida com batata cozida	Bife de frango grelhado com fusilli ¹
		Salada de tomate e pepino	Salada de beterraba, pepino e milho	Salada de repolho, couve roxa e tomate	Feijão frade, cenoura cozida e couve-flor cozidos	Curgete, feijão verde e cenoura cozidos salteados
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta Gelatina (JI e 1ºCiclo)	Fruta
LANCHE	Jardim de Infância	Leite + bom pão com fiambre de aves ^{1,7}	logurte natural + bolacha de milho + fruta ⁷	Leite + panqueca integral ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}
	1.º Ciclo	Leite + bom pão com fiambre de aves ^{1,7}	logurte natural + bolacha de milho + fruta ⁷	Leite + panqueca integral ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO – 2025/2026



EMENTA 4						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	J. Infância	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1.º Ciclo	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha água + sal ^{1,6,7,12}	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha maria ^{1,6,7}	Leite + fruta ⁷
SOPA		Creme de abóbora e nabo	Sopa de couve-flor com salsa	Creme de ervilha	Sopa alho francês e cenoura	Sopa de hortaliça
2º PRATO HORTÍCOLAS	Jardim de Infância e 1.º ciclo	Salada de atum e ovo com feijão frade e massa ^{3,4}	Perca grelhada com batata cozida ⁴	Strogonoff de frango com molho de iogurte e esparguete ^{1,7}	Abrótea assada c/batata cozida	Lombo de porco assado com arroz de cenoura
		Salada de alface, cenoura e beterraba	Curgete, cenoura e tomate assados	Brócolos, couve-flor cozidos e milho	Feijão verde, repolho cozidos	Salada de tomate e pepino
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Jardim de Infância	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural + bolacha de arroz + fruta ⁷	Leite + Panquecas de cenoura + fruta ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	Leite com cereais de milho + fruta ^{7,8}
	1.º Ciclo	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural + bolacha de arroz + fruta ⁷	Leite + Panquecas de cenoura + fruta ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	Leite com cereais de milho + fruta ^{7,8}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA E 1.º CICLO – 2025/2026

EMENTA 5						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
LANCHE DA MANHÃ	J. Infância	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	1.º Ciclo	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha água e sal ^{1,6,7,12}	Leite + fruta ⁷	Leite + bolacha maria ^{1,6,7}	Leite + fruta ⁷
SOPA		Sopa de cenoura com espinafres	Sopa de feijão	Sopa Juliana	Creme de brócolos com cenoura	Sopa de couve coração
2º PRATO HORTÍCOLAS	Jardim de Infância e 1.º ciclo	Feijoada de legumes e arroz branco	Peixe grelhado com batata branca cozida ⁴	Rolo de carne recheado com cenoura com molho de tomate e esparguete ¹	Bolinhos de bacalhau grelhados c/arroz de milho	Bifes de frango grelhados com massa
		Salada de alface de tomate	Salada de tomate, pepino e cebola	Salada de couve roxa e milho	Couve-lombarda, feijão verde e cenoura cozidos	Curgete, feijão verde e cenoura cozidos salteados
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Jardim de Infância	Iogurte natural + bom pão com manteiga ^{1,7}	Leite + bom pão com com queijo flamengo ^{1,7}	Leite + Panqueca de aveia e banana ^{1,7}	Leite + bolachas de milho + fruta ⁷	Leite + bom pão com fiambre de aves ^{1,7}
	1.º Ciclo	Iogurte natural + bom pão com manteiga ^{1,7}	Leite + bom pão com com queijo flamengo ^{1,7}	Leite + Panqueca de aveia e banana ^{1,7}	Leite + bolachas de milho + fruta ⁷	Leite + bom pão com fiambre de aves ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim.

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)