

Centro Social e Paroquial de S. Tomé de Canelas

Semana de 25 a 29 de maio de 2026


















	Segunda-feira 25 de maio	Terça-feira 26 de maio	Quarta-feira 27 de maio	Quinta-feira 28 de maio	Sexta-feira 29 de maio
Almoço dos 4 meses aos 12 meses	Puré de legumes (batata, alface, alho francês, cenoura) com Frango	Puré de legumes (batata, cenoura e cebola) com Pescada	Puré de legumes (batata, alface, alho francês, cenoura) com Frango	Puré de legumes (batata, cenoura e cebola) com Pescada	Puré de legumes (batata, alface, alho francês, cenoura) com Frango
	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta	Puré de fruta
Lanche	Papas de água	logurte natural + fruta	Papa de água	Papas de fruta	logurte natural + fruta
Almoço dos 12 aos 24 meses e dos 24 aos 36	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)
	Peitos de frango grelhados com arroz de tomate	Peixe grelhado com batata e salada	Lombo de porco assado no forno com esparguete	Fritada de peixe com arroz de legumes	Empadão de frango
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche 12 aos 24 meses	Pão com fiambre + leite simples	logurte + pão simples/com manteiga	Leite simples + Pão com manteiga	Papa de fruta	logurte + pão com manteiga
Lanche 24 aos 36 meses	Pão com fiambre + leite simples	Pão simples/com manteiga + iogurte	Pão com manteiga + leite simples	Pão com queijo + leite simples	Pão com manteiga + iogurte

Almoço do Pré-escolar	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)
	Peitos de frango grelhados com arroz de tomate	Peixe grelhado com batata e salada	Lombo de porco assado no forno com esparguete	Fritada de peixe com arroz de legumes	Empadão de frango
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche Pré-escolar/ATL	Pão com fiambre + leite simples	Pão com manteiga/com nutella + iogurte	Pão com manteiga + leite simples/cevada	Pão com queijo + leite simples/Nesquick	Pão com manteiga + iogurte
Almoço do Centro de Dia	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Sopa de Feijão (batata, cebola, cenoura, nabo, couve e feijão)	Sopa de Legumes (batata, cenoura, cebola, alho francês e couve)	Caldo Verde (batata, cebola e couve)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)
	Bifes em cebolada com batata cozida	Caldeirada de lulas	Lombo de porco assado no forno com esparguete	Sardinhas assadas na brasa com batata cozida e salada	Empadão de frango
	Fruta da época	Fruta da época/Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Pequeno-Almoço/Lanche	Pão com manteiga/com fiambre + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/com queijo ou marmelada + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/com fiambre + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/ com queijo ou marmelada + leite com café ou cevada/chá	Pão com manteiga/ com queijo + leite com café ou cevada/chá



(Ementa sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto na confeção ou fornecimento dos alimentos)



Alergénios Alimentares								
	Aipo		Amendoim		Lactos		Glúten	
	Soja		Sementes de sésamo		Crustáceos		Ovo	
	Tremoço		Mostarda		Molúsculos			
	Frutos de Casca Rija		Sulfitos		Pescado			

Informa-se sobre a possibilidade de presença de alimentos considerados alérgenos nos produtos fornecidos e confeccionados diariamente.

Por favor, consulte a ementa semanal.

Para quem é alérgico ou intolerante a certos alimentos ou substâncias neles presentes, é muito importante que comunique essa informação a um Responsável da Instituição.

--	--