



Centro Social e Paroquial de S. Tomé de Canelas

Semana de 14 a 18 de setembro de 2026

	Segunda-feira 14 de setembro	Terça-feira 15 de setembro	Quarta-feira 16 de setembro	Quinta-feira 17 de setembro	Sexta-feira 18 de setembro
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)	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)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)
	Hambúrgueres grelhados com arroz de tomate	Espadarte grelhado com batata cozida e salada	Fêveras estufadas com massa	Pescada à Rosa do Adro com batata cozida	Lombo de porco assado no forno com arroz branco e salada
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	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)	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)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)
	Hambúrgueres grelhados com arroz de tomate	Espadarte grelhado com batata cozida e salada	Fêveras estufadas com massa	Pescada à Rosa do Adro com batata cozida	Lombo de porco assado no forno com arroz branco e salada
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	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)	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)	Canja (Frango, massa, cebola e cenoura)
	Bifes grelhados com arroz de tomate	Espadarte grelhado com batata cozida e salada	Feijoada	Pescada à Rosa do Adro com batata cozida	Lombo de porco assado no forno com arroz branco e salada
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Gelado	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 alergénios 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.

--	--