



Centro Social Paroquial de Chaves

Ementa – Creche

28 de setembro a 2 de outubro 2026



Segunda feira
28 de setembro 2026

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Massa espiral de atum com ervilhas 1,2
Sobremesa: Pêssego
Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de pera 7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo e leite simples 1,7

Terça feira
29 de setembro 2026

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Arroz de frango com salada mista 2,4,14
Sobremesa: Banana
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,7

Quarta feira
30 de setembro 2026

Sopa: Creme de ervilhas
Prato: Pescada cozida com batata, ovo e legumes 4
Sobremesa: Maçã
Lanche 1 ano: Pão de mistura com manteiga e leite simples 7
Lanche 2 anos: Flocos de milho com leite 7

Quinta feira
1 de outubro 2026

Sopa: Sopa de alho francês e cenoura
Prato: Strogonoff de peru (sem natas) com cogumelos, esparguete e salada de alface 1,2
Sobremesa: Pera
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com manteiga e iogurte de aromas 1,7

Sexta feira
2 de outubro 2026

Sopa: Sopa de abóbora
Prato: Salmão grelhado com molho de limão, arroz branco com salada de alface e tomate 4
Sobremesa: Banana
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo creme e iogurte líquido de aromas 1,7

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial de Chaves

Ementa – Creche 5 a 9 de outubro 2026



Segunda feira
5 de outubro 2026

Feriado

Terça feira
6 de outubro 2026

Sopa: Sopa de couve
Prato: Arroz de pescada com ervilhas 4
Sobremesa: Pera
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,7

Quarta feira
7 de outubro 2026

Sopa: Sopa de grão de bico
Prato: Massa espiral de frango 1,2
Sobremesa: Banana
Lanche 1 ano: Pão de mistura com manteiga e leite simples 7
Lanche 2 anos: Flocos de milho com leite 7

Quinta feira
8 de outubro 2026

Sopa: Sopa de couve flor
Prato: Lombos de pescada no forno com batata assada 4
Sobremesa: Dióspiro
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com manteiga e iogurte de aromas 1,7

Sexta feira
9 de outubro 2026

Sopa: Sopa de lentilhas e cenoura
Prato: Jardineira de peru 12
Sobremesa: Maçã
Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de maçã 7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo e iogurte líquido de aromas 1,7

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial de Chaves



Ementa – Creche 12 a 16 de outubro 2026

Segunda feira 12 de outubro 2026	Sopa: Sopa de curgete Prato: Omelete com fiambre de peru com arroz de cenoura 3,7 Sobremesa: Maçã Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de banana e pera 7 Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo e leite simples 1,7
Terça feira 13 de outubro 2026	Sopa: Canja 1,2 Prato: Peru aos cubos estufado com massa espiral e salada mista 1,2 Sobremesa: Pera Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7 Lanche 2 anos: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,7
Quarta feira 14 de outubro 2026	Sopa: Creme de ervilhas Prato: Arroz de peixe (pescada, peixe vermelho) 4 Sobremesa: Dióspiro Lanche 1 ano: Pão de mistura com manteiga e leite simples 7 Lanche 2 anos: Flocos de milho com leite 7
Quinta feira 15 de outubro 2026	Sopa: Sopa de brócolos e feijão vermelho Prato: Esparguete á bolonhesa 1,2 Sobremesa: Pera Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7 Lanche 2 anos: Pão de mistura com manteiga e iogurte de aromas 1,7
Sexta feira 16 de outubro 2026	Sopa: Sopa de cenoura Prato: Filetes de pescada no forno com batata assada e legumes 4 Sobremesa: Banana Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de maçã 7 Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo creme e iogurte de aromas 1,7

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Centro Social Paroquial de Chaves



Ementa – Creche

19 de outubro a 23 de outubro de 2026

Segunda feira
19 de outubro 2026

Sopa: Sopa de abóbora
Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes 1,4
Sobremesa: Banana
Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de pera 7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo e leite simples 1,7

Terça feira
20 de outubro 2026

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Bifinhos de frango com massa cotovelinho com salada mista 1,2
Sobremesa: Pera
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte 1,7

Quarta feira
21 de outubro 2026

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada e legumes 4
Sobremesa: Maçã
Lanche 1 ano: Pão de mistura com manteiga e leite simples 7
Lanche 2 anos: Flocos de milho com leite 7

Quinta feira
22 de outubro 2026

Sopa: Sopa de couve
Prato: Arroz de frango com ervilhas e cenoura
Sobremesa: Dióspiro
Lanche 1 ano: Papa láctea de cereais 1,7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com manteiga e iogurte de aromas 1,7

Sexta feira
23 de outubro 2026

Sopa: Sopa de feijão branco
Prato: Empadão de atum com salada de alface e tomate 4
Sobremesa: Pera
Lanche 1 ano: Iogurte natural com puré de maçã e banana 7
Lanche 2 anos: Pão de mistura com queijo e iogurte líquido de aromas 1,7

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer pequenas alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixes, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.