



Centro Social Paroquial de Chaves

Ementa – Jardim de Infância
28 de setembro a 2 de outubro 2026



Segunda feira
28 de setembro
2026

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Massa espiral com atum gratinada no forno 1,2
Sobremesa: Pêssegos
Lanche: Pão de mistura com queijo e leite simples 1,7

Terça feira
29 de setembro 2026

Sopa: Sopa de feijão verde
Prato: Arroz à Valenciana (frango, mistura de marisco, carne de porco, lulas) com salada mista 2,4,14
Sobremesa: Banana
Lanche: 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 3,4
Sobremesa: Maçã
Lanche: Flocos de milho com leite 7

Quinta feira
1 de outubro 2026

Sopa: Sopa de alho francês e cenoura
Prato: Strogonoff de peru com cogumelos (sem natas), esparguete e salada de alface 1,2
Sobremesa: Pera
Lanche: Pão de mistura com manteiga e iogurte de aromas 1.7

Quarta feira
2 de outubro 2026

Sopa: Sopa de abóbora
Prato: Salmão grelhado com molho de limão, arroz branco e salada de alface e tomate 4
Sobremesa: Uvas (cortadas a meio)
Lanche: Pão de mistura com queijo creme iogurte liquido 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 – Jardim de Infância 5 de outubro a 9 de outubro 2026



Segunda feira
5 de outubro 2026

Feriado

Terça feira
6 de outubro 2026

Sopa: Sopa de Couve flor
Prato: Bacalhau à Gomes de Sá 3,4
Sobremesa: Pera
Lanche: 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: 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: 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: Pão de mistura com fiambre de peru e iogurte liquido 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 – Jardim de Infância 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: Pão de mistura com queijo com iogurte líquido de aromas 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: Uvas (cortadas ao meio)
Lanche: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,7

Quarta feira
14 de outubro 2026

Sopa: Creme ervilhas
Prato: Robalo no forno com batata assada e legumes 4
Sobremesa: Dióspiro
Lanche: 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: 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 dourados com salada russa 3,4
Sobremesa: Banana
Lanche: Pão de mistura com queijo creme e iogurte liquido 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 – Jardim de Infância 19 a 23 de outubro 2026

Segunda feira
19 de outubro 2026

Sopa: Sopa de abóbora
Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes 1,4
Sobremesa: Banana
Lanche: 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: Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,7

Quarta feira
21 de outubro 2026

Sopa: Sopa de brócolos
Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada e legumes
Sobremesa: Maçã
Lanche: Flocos de milho com leite 7

Quinta feira
22 de outubro 2026

Sopa: Sopa de couve
Prato: Feijoada à Brasileira (feijão preto, frango, porco, couve e arroz branco) 12
Sobremesa: Dióspiro
Lanche: 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 / Pudim 7
Lanche: Pão de mistura com fiambre de peru 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- Tremço e 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.