

EMENTA

Berçário

Outubro 2026



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 28 de Setembro	Sopa	Courgette, Espinafres com Perca
	Prato	Pescada com Arroz, Cenoura, Brócolos, Couve-flor e Courgette
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Papa de fruta (Maçã, Aveia e Banana) com iogurte Natural

Terça-feira 29 de Setembro	Sopa	Brócolos, Coentros com Perú
	Prato	Bifinhos de Perú Grelhados com Massa Tricolor e Couve-flor
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Papa Láctea

Quarta-feira 30 de Setembro	Sopa	Feijão-verde com Pescada
	Prato	Empadão de Batata e Peixe Simples e Legumes
	Sobremesa	Pera Cozida
	Lanche	Papa de Fruta (Banana e Laranja) com iogurte Natural

Quinta-feira 1 de Outubro	Sopa	Creme de Lentilhas, Cenoura e Couve-flor com Frango
	Prato	Frango Assado no Forno com Batata e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa Láctea

Sexta-feira 2 de Outubro	Sopa	Batata-doce, Cenoura e Alho-Francês com Bacalhau
	Prato	Bacalhau Cozido Desfiado com Puré de Batata-doce e Espinafres
	Sobremesa	Maçã Assada
	Lanche	iogurte Natural com Fruta

EMENTA Berçário

Outubro 2026



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira
5 de Outubro

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Feriado

Terça-feira
6 de Outubro

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Couve-flor com Frango
Bife de Frango Estufado com Massa Tricolor e Cogumelos e
Salada de Alface
Maçã
Papa Láctea

Quarta-feira
7 de Outubro

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Nabiças com Perca
Perca Grelhada com Batata-doce Cozida e Couve-flor
Pera Cozida
Papas de Aveia

Quinta-feira
8 de Outubro

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Creme de Coentros com Perú
Vitela Grelhada com Massa Concha e Brócolos
Banana
Papa Láctea

Sexta-feira
9 de Outubro

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Agrião com Pescada
Lombinhos de Bacalhau com Ovo, Batata, Cenoura e Feijão-
verde Cozido
Maçã Assada
Iogurte Natural com Fruta

EMENTA

Berçário

Outubro 2026



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 12 de Outubro	Sopa	Courgette e Nabijas com Perú
	Prato	Perú Estufado com Esparguete Tricolor e Brócolos
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Papa de fruta (Maçã, Aveia e Banana) com Iogurte Natural

Terça-feira 13 de Outubro	Sopa	Alface com Perca
	Prato	Empadão de Peixe, Batata e Legumes
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Papa Láctea

Quarta-feira 14 de Outubro	Sopa	Crème de Alho Francês com Frango
	Prato	Perna de Frango com Massa Tricolor, Cenoura e Feijão-verde
	Sobremesa	Pera Cozida
	Lanche	Papa de Fruta (Banana e Maçã) com Iogurte Natural

Quinta-feira 15 de Outubro	Sopa	Feijão-verde com Pescada
	Prato	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Couve-flor
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa Láctea

Sexta-feira 16 de Outubro	Sopa	Abóbora, Ervilhas com Vitela
	Prato	Vitela Estufada com Esparguete Integral com Brócolos
	Sobremesa	Maçã Assada
	Lanche	Iogurte Natural com Fruta

EMENTA

Berçário

Outubro 2026



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 19 de Outubro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Feijão-verde com Maruca Massada de Maruca com Legumes Pera Papa de fruta (Pera, Aveia e Banana) com iogurte Natural
-----------------------------------	--------------------------------------	--

Terça-feira 20 de Outubro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Abóbora e Brócolos com Vitela Esparguete Tricolor e Integral com Bolonhesa Simples de Vitela e Feijão- Verde Maçã Papa Láctea
---------------------------------	--------------------------------------	--

Quarta-feira 21 de Outubro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Legumes com Perca Peixe Grelhado com Batata, Feijão-Verde e Brócolos Cozidos Pera Cozida Papas de Aveia
----------------------------------	--------------------------------------	---

Quinta-feira 22 de Outubro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Courgette, Alho Francês e Lentilhas com Coelho Frango Assado com Arroz de Cenoura, Tomate e Courgette Banana Papa Láctea
----------------------------------	--------------------------------------	---

Sexta-feira 23 de Outubro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Repolho com Pescada Pescada e Batata-doce no Forno Simples com Couve-flor Maçã Assada iogurte Natural com Fruta
---------------------------------	--------------------------------------	--



EMENTA Berçário

Segunda-feira 26 de Outubro	Sopa	Courgette, Nabitças com Perú
	Prato	Perú aos Cubinhos Estufado Simples com Arroz de Cenoura e de Lentilhas
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Papa de fruta (Laranja, Aveia e Banana) com logurte Natural

Terça-feira 27 de Outubro	Sopa	Cenoura com Brócolos Picados e Coentros com Red Fish
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Maça
	Lanche	Papa Láctea

Quarta-feira 28 de Outubro	Sopa	Juliana com Frango
	Prato	Frango no Forno com Macarrão e Legumes
	Sobremesa	Pera Cozida
	Lanche	Papa de Fruta (Banana e Maça) com logurte Natural

Quinta-feira 29 de Outubro	Sopa	Courgette e Alho Francês
	Prato	Solha no Forno Simples com Batata, Couves de Bruxelas e Couve-flor
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa Láctea

Sexta-feira 30 de Outubro	Sopa	Cenoura com Vitela
	Prato	Bife de Vitela Estufado com Tomate e Massa Espiral Tricolor
	Sobremesa	Maça Assada
	Lanche	logurte Natural com Fruta