



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

01.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Creme de Brocolos		65/99 kCal
	Prato	Arroz xau-xau(ovo, ervilhas e cogumelos)	③	220 kCal
	Prato	Salada de tomate, milho, pimentos e cebola	⑫	176 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão de mistura c/ Manteiga ou fiambre	① ⑦	25/96 kCal

TERÇA-FEIRA

02.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Alho Francês		26 kCal
	Prato	Bacalhau à Brás (batata palha e ovo)	① ③ ④ ⑥ ⑦ ⑨ ⑩	164 kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino, cenoura ralada e cebola	⑫	112 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou doce	①	65/99 kCal

QUARTA-FEIRA

03.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Canja	①	40 kCal
	Prato	Perna de Perú(não fracionado) assada c/arroz e feijão verde		354 kCal
	Prato	Salada de tomate, beterraba e milho	⑫	159 kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina		10/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão de mistura c/ manteiga/ queijo fatiado	① ⑦	25/127 kCal

QUINTA-FEIRA

04.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Camponesa (feijão e couve)		255 kCal
	Prato	Filetes de perca grelhados c/ batata, cenoura, ervilhas e ovo	③ ④	164 kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino, rucula e cebola	⑫	193 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte, Pão de mistura c/ manteiga/ mortadela	① ⑦	102/311 kCal

SEXTA-FEIRA

05.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99 kCal
12:00	Sopa	Caldo-verde		43 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ esparguete e ervilhas	①	299 kCal
	Prato	Salada de alface, milho e couve roxa	⑫	144 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga ou chocolate	① ⑦	80/102 kCal

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

08.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Legumes		42	kCal
	Prato	Lombo de porco(não fracionado) estufado c/massa	①	455	kCal
	Prato	Salada de alface, tomate e couve roxa	⑫	64	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão de mistura c/ Manteiga/ queijo fatiado	① ⑦	25/127	kCal

TERÇA-FEIRA

09.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Feijão verde		51	kCal
	Prato	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz cenoura	① ② ③ ④ ⑥ ⑦ ⑩ ⑫ ⑭	267	kCal
	Prato	Salada de alface, milho e pimentos	⑫	133	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga/ fiambre	① ⑦	25/102	kCal

QUARTA-FEIRA

10.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Alho-Francês		26	kCal
	Prato	Carne vaca(não fracionada) estufada c/ esparguete e ervilhas	①	207	kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino e beterraba	⑫	79	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão com manteiga ou marmelada	① ⑦	31/105	kCal

QUINTA-FEIRA

11.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Creme de Grão		25	kCal
	Prato	Perca(à posta) grelhada c/batata, cenoura, ervilhas e ovo	① ③ ④	164	kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino e cebola	⑫	76	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	logurte, Pão de mistura c/ manteiga/ marmelada	① ⑦	31/102	kCal

SEXTA-FEIRA

12.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Canja	①	40	kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ arroz e brocolos		299	kCal
	Prato	Salada de alface, milho e tomate	⑫	131	kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga/chocolate	① ⑦	80/102	kCal

OBSERVAÇÕES

TOQUINHA

Creche, Jardim de Infância e ATL
Rua da Seixieira, nº150, Agodim – Colmeias; 2420 – 189 Leiria
Tel. 962 744 233 ☎ 244 724 089 ☎ Telem. 912 970 283
E-mail: geral@toquinha.pt



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

15.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta		65/99	kCal		
12:00	Sopa	Juliana(couve, cenoura e alho francês)			31	kCal	
	Prato	Nuggets de Frango no forno c/ massa cotovelo	① ③ ⑥ ⑦ ⑩ ⑪		398	kCal	
	Prato	Salada de Alface, tomate e Couve Roxa		⑫		64	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal	
16:00	L. Tarde	Leite e Pão de mistura com manteiga ou marmelada	① ⑦		31/102	kCal	

TERÇA-FEIRA

16.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta		65/99	kCal		
12:00	Sopa	Creme Ervilhas			48	kCal	
	Prato	Salada fria c/ arroz, feijão frade, atum, ovo, salsa e cebola	③ ④		502	kCal	
	Prato	Salada de alface, milho, pimentos e cebola		⑫		173	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal	
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou chouriço	① ⑦		102/477	kCal	

QUARTA-FEIRA

17.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta		65/99	kCal	
12:00	Sopa	Nabiça			40	kCal
	Prato	Massa carbonada, com fiambre e cogumelos	① ⑦		392	kCal
	Prato	Salada de tomate, alface e pepino		⑫		
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão com manteiga ou queijo fatiado	① ⑦		75/102	kCal

QUINTA-FEIRA

18.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta		65/99	kCal		
12:00	Sopa	Espinafres			39	kCal	
	Prato	Filetes de pescada panados c/arroz de cenoura	① ③ ④		164	kCal	
	Prato	Salada de alface, pimento, agrião e cebola		⑫		86	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal	
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou mortadela	① ⑦		102/311	kCal	

TOQUINHA

SEXTA-FEIRA

19.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta		65/99 kCal
12:00	Sopa	Canja	①	40 kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ puré e migas	⑦	429 kCal
	Prato	Salada de alface, milho e tomate	⑫	131 kCal
	Sobremesa	Fruta da época		62/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão c/ manteiga ou doce	① ⑦	66/102 kCal

OBSERVAÇÕES

Legenda:

- ① Cereais que contêm glúten ou produtos à base destes cereais;
- ③ Ovos e produtos à base de ovos;
- ④ Peixes e produtos à base de peixe;
- ⑥ Soja e produtos à base de soja;
- ⑦ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- ⑩ Mostarda e produtos à base de mostarda;
- ⑪ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo;
- ⑫ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10mg/l;

TOQUINHA



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

22.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99	kCal	
12:00	Sopa	Grão			107	kCal
	Prato	Massa espiral c/ ovo mexido, cogumelos e cenoura	① ③		257	kCal
	Prato	Salada de alface, cebola, Pimento e milho	⑫		173	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão de mistura com manteiga ou mortadela	① ⑦		102/311	kCal

TERÇA-FEIRA

23.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal	
12:00	Sopa	Alho Francês			26	kCal
	Prato	Pescada(posta) à Sevilhana c/ batata, cenoura e ervilhas	④		204	kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino e cebola	⑫		76	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou queijo fatiado	① ⑦		75/102	kCal

QUARTA-FEIRA

24.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal	
12:00	Sopa	Canja			40	kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ esparguete	①		429	kCal
	Prato	Salada de alface, couve roxa, milho e cebola	⑫		184	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/105	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão com manteiga ou marmelada	① ⑦		31/99	kCal

QUINTA-FEIRA

25.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal	
12:00	Sopa	Legumes			42	kCal
	Prato	Arroz de peixe(pescada e tamboril)	④		267	kCal
	Prato	Salada de tomate, beterraba e pimentos	⑫		81	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal
16:00	L. Tarde	logurte, pão de mistura c/ manteiga ou fiambre	① ⑦		24/102	kCal

SEXTA-FEIRA

26.04.2024

12:00	Sopa	Nabiças			40	kCal
	Prato	Jardineira de vaca(aos cubos) c/ batata, cenoura e ervilhas			87	kCal
	Prato	Salada de cenoura ralada, milho e cebola	⑫		174	kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99	kCal
16:00	L. Tarde	Leite, pão c/ manteiga ou doce	① ⑦		66/102	kCal

TOQUINHA

Creche, Jardim de Infância e ATL

Rua da Seixieira, nº150, Agodim - Colmeias; 2420 - 189 Leiria

Tel. 962 744 233 ☀ 244 724 089 ☀ Telem. 912 970 283

E-mail: geral@toquinha.pt



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

Jardim de Infância e ATL

29.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Alho Francês			26 kCal
	Prato	Bifes de peru(não fracionado) grelhados c/ arroz de cenoura			291 kCal
	Prato	Salada de alface, cebola, pimento e Milho	⑫		173 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			72/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão de mistura com manteiga ou queijo fresco	① ⑦	102/145	kCal

TERÇA-FEIRA

30.04.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Creme de ervilhas			48 kCal
	Prato	Perca Grelhada à posta c/ batata, cenoura e feijão verde	④		164 kCal
	Prato	Salada de tomate, pepino, rucula e cebola	⑫		105 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			72/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou mortadela	① ⑦	102/311	kCal

QUARTA-FEIRA

01.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Canja	①	113	kCal
	Prato	Frango(não fracionado) assado no forno c/ esparguete e couve flor	①	521	kCal
	Prato	Salada de tomate, beterraba e milho	⑫		159 kCal
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina			10/99 kCal
16:00	L. Tarde	Leite e Pão com manteiga ou doce	① ⑦	66/102	kCal

QUINTA-FEIRA

02.05.2024

09:30	L. Manhã	Pão de Mistura / Fruta	①	65/99	kCal
12:00	Sopa	Feijão verde			32 kCal
	Prato	Salada atum c/ arroz, feijão frade, cenoura ralada, salsa, cebola e ovo cozido	③ ④		502 kCal
	Prato	Salada de alface, agrião, rebentos soja e cebola	⑫		239 kCal
	Sobremesa	Fruta da época			62/99 kCal
16:00	L. Tarde	logurte e Pão de mistura c/ manteiga ou chourição	① ⑦	102/477	kCal

TOQUINHA