

# EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de Abril 2024

REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO	ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
---------------	-------------------	--------------------	-------------------	--------------------	---------------

**ENCERRADO**

		Sopa						
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de alface <sup>1,3</sup>	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG simples <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Pescada assada com batata assada e Brócolos cozidos <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Peru estufado ao natural com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Laranja laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>	Caldeirada de Raia com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,  
Cédula Profissional N.º 3095N

# EMENTA CRECHE

Semana de 08 a 12 de Abril 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral <sup>1,3</sup>	Frango estufado com cenoura, grão de bico, repolho e massa espiral <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Pescada à espanhola com salada de tomate <sup>4</sup>	Pescada à espanhola com salada de tomate <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera	
		Prato	Arroz de pato ao natural com salada de alface	Arroz de pato ao natural com salada de alface				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Laranja laminada+ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo e Cenoura <sup>3,4</sup>	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo e Cenoura <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana	
		Prato	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres <sup>1,3</sup>	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Melão	Melão				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,  
Cédula Profissional N.º 3095N

# EMENTA CRECHE

Semana de 15 a 19 de Abril 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Melão + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Melão + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Cação grelhado com arroz branco e cenoura e repolho cozido <sup>4</sup>	Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão de Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão de Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera	
		Prato	Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>	Frango estufado ao natural com massa, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Laranja laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Raia à espanhola com salada de couve-roxa <sup>4</sup>	Raia à espanhola com salada de couve-roxa <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Peru assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate	Peru assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Tangerina + Scones <sup>1,3,7</sup>	Tangerina + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana	
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,  
Cédula Profissional N.º 3095N

# EMENTA CRECHE

Semana de 22 a 26 de Abril 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de alface <sup>1</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Batido de Fruta <sup>7</sup> + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Batido de Fruta <sup>7</sup> + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>	Empadão de Atum com salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melancia + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	Melancia + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Coelho estufado ao natural com massa esparguete e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	Almôndegas com massa esparguete e cenoura raspada <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				

**FERIADO**

SEXTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,  
Cédula Profissional N.º 3095N

# EMENTA CRECHE

Semana de 29 de Abril a 03 de maio 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Abóbora	Creme de Abóbora	Laranja Laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja Laminada + Pão de Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	Dourada grelhada com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Vitela estufada ao natural c/ massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	Vitela estufada ao natural c/ massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			

**FERIADO**

QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Melancia + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Melancia + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Arroz de frango com salada de cenoura e tomate	Arroz de frango com salada de cenoura e tomate			
		Sobremesa	Banana	Banana			
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-branco	Sopa de Repolho com Feijão-branco	logurte Sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	logurte Sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		Prato	Massada de peixe com pimentos e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	Massada de peixe com pimentos e salada de alface <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,  
Cédula Profissional N.º 3095N