



EMENTA CRECHE

Semana de 04 a 08 de Março 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 Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana	
		Prato	Peru estufado ao natural com arroz branco e salada de alface	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de alface				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1, 3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴	Pescada assada com batata assada e Brócolos cozidos ⁴				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera	
		Prato	Arroz de Vitela simples com ervilhas e cenoura	Arroz de Vitela com ervilhas e cenoura				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada+ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada+ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate ^{1,3}	Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate ^{1,3}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1, 3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo e Cenoura ^{3,4}	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo e Cenoura ^{3,4}				
		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: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 11 a 15 de Março 2024

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Cação grelhado com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ⁴	Cação grelhado com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) ⁴			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Cenoura e Ervilhas	Creme de Cenoura e Ervilhas	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa esparguete e couve-lombarda ^{1,3}	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Raia à Espanhola com Salada de tomate ⁴	Raia à Espanhola com Salada de tomate ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Frango ao natural com salada de Alface e Cenoura Raspada	Arroz de Frango com salada de Alface e Cenoura Raspada			
		Sobremesa	Banana	Banana			
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Salada de Fruta + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Pescada à Gomes de Sá com Salada de Tomate ^{3,4}	Pescada à Gomes de Sá com Salada de Tomate ^{3,4}			
		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: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 18 a 22 de Março 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 Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana	
		Prato	Massa simples de Atum com curgete, espinafres e cenoura ^{1,3,4}	Massa simples de Atum com curgete, espinafres e cenoura ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Coxas de Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de Alface ¹	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de Alface ¹				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Pera	
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Pera + Pão Saloio Manteiga ^{1,7}	Pera + Pão Saloio Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Peru estufado ao natural c/Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}	Peru estufado com Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda ^{1,3}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora	Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

EMENTA CRECHE

Semana de 25 a 29 de Março 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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Massa simples de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho ^{1,3}	Massa de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	Creme de Abóbora e Cenoura	Laranja Laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja Laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Filetes de Pescada grelhado com arroz de Tomate e Salada de Alface ⁴	Filetes de Pescada grelhados com arroz de Tomate e Salada de Alface ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco	Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Aveia, logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Aveia, logurte e Banana ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e salada de Tomate ⁴	Empadão de Atum com Salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Frango estufado ao natural c/ Cenoura, Curgete, massa esparguete e Couve lombarda ^{1,3}	Frango estufado com Cenoura, Curgete, massa esparguete e Couve lombarda ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				

FERIADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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