

# EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de Dezembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUND	FERIADO							
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho		1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peixe-espada grelhado c/batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) <sup>4</sup> s/sal	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde		Laranja laminada + Pão saloio simples <sup>1</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>1,3</sup> s/sal	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda		Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maça
		Prato	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup> s/sal	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos e Alho-francês s/sal	Creme de Brócolos e Alho-francês		1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de Frango estufado ao natural c/ arroz branco, repolho e feijão-verde cozido s/sal	Peito de Frango estufado ao natural c/ arroz branco, feijão-preto e salada de tomate e pepino				
		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>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 Dezembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	FERIADO							
TERÇA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho		Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Massa de Peru ao natural com brócolos e cenoura <sup>1,3</sup> s/sal	Massa de Peru ao natural com brócolos, grão-de-bico, cenoura e salada de tomate <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês s/sal	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês		1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho <sup>4</sup> s/sal	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de repolho e cenoura <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Penca s/sal	Creme de Penca		Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Vitela estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-lombarda s/sal	Vitela estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-lombarda				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface s/sal	Creme de Alface		Uvas + Pão saloio simples <sup>1</sup>	Uvas + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Pescada assada ao natural com arroz de brócolos e repolho <sup>4</sup> s/sal	Pescada assada ao natural com arroz de brócolos e repolho <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				

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 Dezembro 2025

	REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO	ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho	Pera + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Pera + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura) s/sal	Feijoada de Peru com salada de Alface			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês s/sal	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples+ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Raia grelhada com arroz de cenoura, Feijão-verde de Couve-flor cozida <sup>4</sup> s/sal	Raia panada no forno com arroz de Feijão-vermelho, Penca e salada de Tomate <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Massa de Vitela ao natural com Repolho e Cenoura <sup>1,3</sup> s/sal	Massa de Vitela ao natural com Repolho e Cenoura <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface s/sal	Creme de Alface	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Salada de Pescada com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e Couve-lombarda cozida <sup>3,4</sup> s/sal	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate <sup>3,4</sup>			
		Sobremesa	Pera	Pera			
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Repolho cozido s/sal	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura, Feijão-verde e Repolho cozido			
		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>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 Dezembro 2025

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 Repolho s/sal	Creme de Repolho	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Filete de Pescada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) <sup>4</sup> s/sal	Filete de Pescada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Brócolos e Cenoura baby) <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
TERÇA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda	Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida s/sal	Arroz de Pato ao natural com Feijão-verde e Couve-flor cozida			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			

ENCERRADO

NATAL

ENCERRADO

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 29 de Dezembro 2025 a 02 de Janeiro 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Grão-de-bico s/sal	Creme de Couve-flor, Abóbora e Grão-de-bico	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Massa de Pescada ao natural com Espinafres e Cenoura <sup>1,3,4</sup> s/sal	Massa de Salmão ao natural com Espinafres e Cenoura <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Frango ao natural com Repolho e Feijão-verde s/sal	Arroz de Frango ao natural com Ervilhas, Cenoura e salada de Alface e Tomate			
		Sobremesa	Banana	Banana			

ENCERRADO

FERIADO

SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Brócolos <sup>1,3</sup> s/sal	Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Brócolos <sup>1,3</sup>			
		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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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