

EMENTA CRECHE

Semana de 06 a 10 de Outubro 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 Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Batido de Banana ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Frango estufado ao natural com arroz branco legumes cozidos (repolho e feijão-verde) s/sal	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e legumes cozidos (repolho e feijão-verde)			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Tangerina			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Alface s/sal	Creme de Alface	Puré de Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) ⁴ s/sal	Empadão de Atum com espinafres e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
QUARTA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Vitela Estufada ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos ^{1,3} s/sal	Vitela Estufada ao natural com massa espiral, cenoura, feijão-vermelho e brócolos ^{1,3}			
		Sobremesa	Puré de Melão	Laranja			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho	Puré de Banana + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴ s/sal	Cação grelhado com arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã			
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Abóbora s/sal	Creme de Alho-francês, Curgete e Abóbora	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes (Couve-flor e Repolho) s/sal	Coxa de Peru assado ao natural com batata assada e legumes (Couve-flor e Repolho)			
		Sobremesa	Puré de Banana	Uvas			

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 13 a 17 de Outubro 2025

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 ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete s/sal	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Pescada estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ⁴ s/sal	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bife de Frango grelhado com arroz branco, repolho e couve-flor cozida s/sal	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate e pepino			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Laranja			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Cenoura, Chuchu e Alho-francês s/sal	Creme de Cenoura, Chuchu e Alho-francês	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada, com brócolos e couve-lombarda cozida ⁴ s/sal	Raia estufada ao natural com batata estufada com salada de alface e tomate ⁴			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho	Melão + Pão saloio simples ¹	Fruta laminada + Panquecas de Banana e logurte ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Arroz de Pato ao natural com feijão-verde e cenoura cozida s/sal	Arroz de Pato ao natural com feijão-verde e cenoura cozida			
		Sobremesa	Puré de Pera	Tangerina			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Massa simples de Cação com cenoura e repolho ^{1,3,4} s/sal	Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,7}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Uvas			

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 20 a 24 de Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Peito de Frango estufado ao natural com massa, cenoura e feijão-verde ^{1,3} s/sal	Peito de Frango estufado ao natural com massa, cenoura e feijão-verde ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês s/sal	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com arroz de cenoura e couve-lombarda ⁴ s/sal	Filetes de Pescada grelhados com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) s/sal	Vitela estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)			
		Sobremesa	Purê de Pera	Tangerina			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massa simples de Raia com cenoura e repolho ^{1,3,4} s/sal	Massa de Salmão ao natural com Espinafres, Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Uvas			
SEXTA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface s/sal	Creme de Alface	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera
		Prato	Peru estufado ao natural com batata estufada, couve-lombarda e brócolos s/sal	Jardineira de Peru com salada de Tomate e Pepino			
		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 27 a 31 de Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface s/sal	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Melão + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata e feijão-verde cozido ⁴ s/sal	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de tomate ^{3,4}			
		Sobremesa	Puré de Pera	Tangerina			
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Brócolos	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3} s/sal	Vitela estufada ao natural com massa espiral, repolho e cenoura ^{1,3}			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã			
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete s/sal	Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples +	Pera
		Prato	Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e couve-flor) ⁴ s/sal	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, cenoura, brócolos e batata) ⁴ s/sal	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}			
		Sobremesa	Melão	Melão			
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-verde	Puré de Pera + Panquecas de logurte com Banana s/ovo ^{1,7}	Uvas + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Coxa de Frango assada ao natural com arroz de cenoura e couve-lombarda s/sal	Coxa de Frango assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate			
		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