

EMENTA CRECHE

Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026

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	Couve-lombarda e Feijão-branco		Couve-lombarda e Feijão-branco		Pera + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}		
		Prato	Pescada grelhada com batata cozida e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴		Empadão de Atum com cenoura e salada de alface ^{1,3,4,6,7,8,9,12}					
		Sobremesa	Tangerina		Tangerina					
TERÇA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres		Espinafres		Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}		
		Prato	Frango estufado ao natural c/ massa espiral, cenoura, grão-de-bico, repolho e salada de tomate ^{1,3}		Frango estufado ao natural c/ massa espiral, cenoura, grão-de-bico, repolho e salada de tomate ^{1,3}					
		Sobremesa	Maçã		Maçã					
QUARTA	Pera	Sopa	Brócolos		Brócolos		1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}		
		Prato	Raia grelhada com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada ⁴		Raia grelhada com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada ⁴					
		Sobremesa	Laranja		Laranja					
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho		Repolho		Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}		
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor		Jardineira de Peru com salada de tomate					
		Sobremesa	Banana		Banana					
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês		Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês		Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷		
		Prato	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de repolho e cenoura ^{1,4}		Cação panado no forno arroz de tomate e salada de repolho e cenoura ^{1,4}					
		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: 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 12 a 16 de janeiro de 2026

REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	Maçã + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
	Prato	Frango estufado ao natural com arroz branco, couve-flor e repolho cozido	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Cenoura			
	Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho	Repolho e Feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida ⁴	Pescada estufada ao natural com batata estufada, brócolos e couve-flor cozida ⁴		
		Sobremesa	Pera	Pera		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Espinafres	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}
		Prato	Coxa de Peru assado ao natural com arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)	Coxa de Peru assado ao natural com arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina		
QUINTA	Pera	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	Penca e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}
		Prato	Massa de Salmão ao natural com Brócolos e Cenoura ^{1,3,4}	Massa de Salmão com Brócolos, Cenoura, Pimentos e salada de Tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Maçã	Maçã		
SEXTA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco	Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Vitela estufada ao natural com batata estufada, Couve-flor e Repolho	Vitela estufada ao natural com batata estufada, Couve-flor e Repolho		
		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: 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 19 a 23 de janeiro de 2026

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	Brócolos		Brócolos		Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}		
		Prato	Peito de Frango estufado ao natural c/ arroz branco, feijão-preto e salada de alface		Peito de Frango estufado ao natural c/ arroz branco, feijão-preto e salada de alface					
		Sobremesa	Tangerina		Tangerina					
TERÇA	Maçã	Sopa	Feijão-verde		Feijão-verde		1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}		
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura, ovo e penca cozida ^{3,4}		Peixe-espada grelhado com batata, cenoura, ovo e penca cozida ^{3,4}					
		Sobremesa	Pera		Pera					
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho		Couve-lombarda e Feijão-vermelho		Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Canela ^{1,3,7}		
		Prato	Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres ^{1,3}		Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres ^{1,3}					
		Sobremesa	Laranja		Laranja					
QUINTA	Pera	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga		Espinafres e Feijão-manteiga		Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}		
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com arroz de Repolho e Cenoura ⁴		Filetes de Pescada grelhados com arroz de Repolho e Cenoura ⁴					
		Sobremesa	Banana		Banana					
SEXTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Penca		Penca		1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}		
		Prato	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida		Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida					
		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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CRECHE

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

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 Feijão-verde e Grão-de-bico	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
	Prato	Raia grelhada com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ⁴	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4}			
	Sobremesa	Banana	Banana			
TERÇA Pera	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
	Prato	Massa de Frango ao natural com ervilhas, cenoura, espinafres e salada de Alface ^{1,3}	Massa de Frango ao natural com ervilhas, cenoura, espinafres e salada de Alface ^{1,3}			
	Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUARTA Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
	Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate ^{3,4}	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate ^{3,4}			
	Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA Maçã	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga	Espinafres e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
	Prato	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Repolho e Couve-flor)	Vitela assada ao natural com arroz branco e legumes cozidos (Repolho e Couve-flor)			
	Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho	Repolho e Feijão-vermelho	Pera + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Pera + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
	Prato	Pescada assada ao natural com batata assada, Brócolos e Cenoura cozida ⁴	Pescada assada ao natural com batata assada, Brócolos e Cenoura cozida 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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