



EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de maio 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO	ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE	
SEGUNDA	FERIADO						
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada <small>1,3,6,7,8,11,12</small>
		Prato	Coelho estufado ao natural com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	Coelho estufado ao natural com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3}			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
QUARTA	½ Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface e Cenoura	Creme de Alface e Cenoura	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada <small>1,3,6,7,8,11,12</small>
		Prato	Peru assado ao natural com batata assada e salada de tomate	Peru assado ao natural com batata assada ao natural e salada de tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
SEXTA	½ Pão Salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + Bolachas de Coco e Laranja ^{1,3,7}	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + Bolachas de Coco e Laranja ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Filete de pescada grelhado com arroz de tomate e salada de pepino ⁴	Filete de pescada grelhado com arroz de tomate e salada de pepino 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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 08 a 12 de maio 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}	Estufado simples de vitela com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melancia + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	Melancia + ½ Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Cação à Jardineira com salada de pepino ⁴	Cação à Jardineira com salada de pepino ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface	Arroz de Pato ao natural com salada de alface			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Salada de Raia com feijão-frade, batata e ovo ^{3,4}	Salada de Atum com feijão-frade, batata, ovo e molho-verde ^{3,4,12}			
		Sobremesa	Melão	Melão			
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Laranja + ½ Pão de Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sumo de Beterraba e Laranja + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, esparguete e salada de tomate ^{1,3}	Frango estufado com cenoura, esparguete e salada de tomate ^{1,3}			
		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 15 a 19 de maio 2023

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 Abóbora, Cenoura e Alho-francês	Creme de Abóbora, Cenoura e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴	Filetes de Pescada grelhados com arroz de feijão-vermelho e repolho ⁴				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Peru estufado com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,3}	Peru estufado com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho e Feijão-branco	Sopa de Repolho e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface ⁴				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melão + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte Sólido de aromas ⁷	
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã	
		Prato	Massada de Peixe com grão-de-bico e cenoura ^{1,3,4}	Massada de Peixe com grão-de-bico e cenoura ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Uvas	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.

EMENTA CRECHE

Semana de 22 a 26 de maio 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		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	Melancia	Melancia			
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Dourada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Empadão de atum com espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melancia + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Batido de Melancia e Banana ⁷ + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com massa cotovelos e repolho ^{1,3}	Frango estufado com massa cotovelos e repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de Aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de Aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}			
		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: 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 29 de maio a 02 de junho 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora. Alho-francês e Couve-flor	Creme de Abóbora. Alho-francês e Couve-flor	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, feijão-verde, ovo) ^{3,4}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, feijão-verde, ovo) ^{3,4}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Estufado simples de frango com cenoura, massa macarrão e brócolos ^{1,3}	Estufado simples de frango com cenoura, massa macarrão e brócolos ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia grelhada com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Raia grelhada com arroz de tomate e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	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}	Maçã
		Prato	Peru assado ao natural com batata assada e repolho cozido	Peru assado ao natural com batata assada e repolho cozido			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Massa com Cação, Cenoura e salada de tomate ^{1,3,4}	Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}			
		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: 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