



# EMENTA CRECHE

Semana de 03 a 07 de abril 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>4</sup>	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Frango estufado ao natural c/massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	Frango estufado ao natural c/massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alho-francês, Abóbora e Cenoura	Creme de Alho-francês, Abóbora e Cenoura	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Raia panada no forno com batata assada e salada de tomate <sup>1,4</sup>	Raia panada no forno com batata assada e salada de tomate <sup>1,4</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12	
		Prato	Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino	Estufado simples de peru com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	<i>Feriado</i>							

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>Dióxido 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 10 a 14 de abril 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	<i>Encerrado</i>						
TERÇA	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Pera
		Prato	Coelho estufado ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>	Coelho estufado ao natural com cenoura, massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUARTA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora e Feijão-verde	Creme de Abóbora e Feijão-verde	Melão + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Melão + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e salada de pepino e tomate <sup>4</sup>	Pescada assada ao natural com batata assada e salada de pepino e tomate <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana <sup>1,3,7</sup>	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12
		Prato	Arroz de Pato simples com salada de alface e cenoura raspada	Arroz de Pato simples com salada de alface e cenoura raspada			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 Pão de Cereais com Queijo <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		Prato	Massada de Cação com cenoura e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>	Massada de Cação com cenoura e salada de tomate <sup>1,3,4</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 17 a 21 de abril 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 <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	3 Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) c/ salada de pepino <sup>4</sup>	Caldeirada de Badejo (cebola, alho, pimentos, tomate, batata) c/ salada de pepino <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa Juliana (Repolho, Cebola, Cenoura)	Sopa Juliana (Repolho, Cebola, Cenoura)	Salada de Fruta + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	Salada de Fruta + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Costeleta grelhada com arroz branco e salada de tomate	Costeleta grelhada com arroz branco e salada de tomate				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana	
		Prato	Massada de peixe com cenoura, ervilhas e repolho <sup>1,3,4</sup>	Massada de peixe com cenoura, ervilhas e repolho <sup>1,3,4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3</sup>	3 Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete	Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,6,7</sup>	Maçã	
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida, ovo, salada de pepino e tomate <sup>3,4</sup>	Dourada grelhada com batata cozida, ovo, salada de pepino e tomate <sup>3,4</sup>				
		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: <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 24 a 28 de abril 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Arroz de frango ao natural com salada de alface e cenoura raspada	Arroz de frango ao natural com salada de alface e cenoura raspada				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	<i>Feriado</i>							
QUARTA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera	
		Prato	Vitela estufada ao natural c/cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>	Vitela estufada ao natural c/cenoura, feijão-vermelho, massa cotovelos e repolho <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Cenoura	Creme de Couve-flor, Abóbora e Cenoura	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja + ½ Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	3 Bolachas Maria/Torrada 1,3,6,7,8,11,12	
		Prato	Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate <sup>4</sup>	Cação grelhado com arroz de brócolos e salada de tomate <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana	
		Prato	Peru estufado ao natural com feijão-verde, cenoura, batata e salada de alface	Peru estufado ao natural com feijão-verde, cenoura, batata e salada de alface				
		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: <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