

# EMENTA CRECHE

Semana de 04 a 08 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alho francês	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alho francês	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> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Maçã	
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata e juliana de legumes (repolho e cenoura) <sup>4</sup>	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata e cenoura <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>	Frango estufado com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Laranja+ ½ Pão saloio simples <sup>1</sup>	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Raia assada ao natural com arroz de cenoura e penca <sup>14</sup>	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca <sup>1,4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				

**FERIADO**

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 11 a 15 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio simples <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>	Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Dourada grelhada com arroz de brócolos <sup>4</sup>	Dourada grelhada com arroz de brócolos <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Frango estufado ao natural com batata, cenoura e couve-lombarda	Jardineira de Frango com salada de tomate				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Arroz de Cação ao natural com Salada de alface <sup>4</sup>	Arroz de Cação com Salada de alface <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ pão simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana	
		Prato	Massa simples de peru com cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>	Massa simples de peru com cenoura e feijão-verde <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>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 18 a 22 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Laranja + ½ Pão saloio simples <sup>1</sup>	Laranja + ½ Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Arroz de Frango ao natural com cenoura e repolho	Arroz de Frango com salada de alface e cenoura raspada				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura	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>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Raia assada ao natural com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Empadão de atum com salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Pera	
		Prato	Vitela estufada ao natural com esparguete, cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>	Vitela estufada ao natural com esparguete, cenoura e feijão-verde <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Salada de Fruta + ½ Pão saloio simples <sup>1</sup>	Salada de Fruta + ½ Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Filete de pescada assado ao natural com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>	Filete de pescada assado ao natural com batata assada e salada de tomate <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	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> + Panquecas de Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Maçã	
		Prato	Peru estufado ao natural com arroz branco e repolho cozido	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface				
		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.



# EMENTA CRECHE

Semana de 25 a 29 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO	ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
---------------	-------------------	--------------------	-------------------	--------------------	---------------

**NATAL**

**ENCERRADO**

		Sopa						
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete	Creme de Abóbora e Curgete	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>	Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Massa de Frango ao natural com cenoura e penca <sup>1,3</sup>	Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e penca <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + ½ Pão com Queijo <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Cação grelhado com arroz de tomate e repolho <sup>4</sup>	Cação grelhado com arroz de tomate e repolho <sup>4</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