

EMENTA CRECHE

Semana de 02 a 06 de outubro 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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴	Cação grelhado com arroz de feijão-vermelho e repolho ¹⁴			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Massa simples de Peru com cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Massa de Peru com cenoura e espinafres ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUARTA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	Creme de Abóbora e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Raia à espanhola com salada de tomate ⁴	Raia à espanhola com salada de tomate ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUINTA	<i>Feriado</i>						
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Banana
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes no forno (curgete e beringela) ⁴	Pescada assada ao natural c/ batata assada e legumes no forno (curgete e beringela) 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.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 09 a 13 de outubro 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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	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 peru com cenoura, arroz branco e feijão-verde	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde	Creme de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã
		Prato	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-lombarda ^{4 4}	Peixe-espada assado ao natural com batata assada e couve-lombarda ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUARTA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e repolho ^{1,3}	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos e repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Chuchu	Creme de Curgete, Couve-flor e Chuchu	Laranja + ½ Pão saloio simples ¹	Laranja + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de peixe com cenoura e feijão-verde ⁴	Arroz de peixe com cenoura, ervilhas e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
SEXTA	½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	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}	Pera
		Prato	Coxas de Frango assada ao natural com arroz de tomate e salada de pepino	Coxas de Frango assada ao natural com arroz de tomate e salada de pepino			
		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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 16 a 20 de outubro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho com Feijão-branco		Fruta Laminada + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Fruta Laminada + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, feijão-verde) ⁴	Pescada cozida com todos (batata, ovo, cenoura, feijão-verde) ^{3,4}				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				
TERÇA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos		Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural c/ massa esparguete, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	Vitela estufada ao natural c/ massa esparguete, cenoura e couve lombarda ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde		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}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Cação assado ao natural com arroz de tomate e repolho ^{1,4}	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres		Melancia + ½ Pão Saloio simples ¹	Melancia + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado ao natural com batata, cenoura e feijão-verde	Jardineira de Frango com salada de alface				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Cenoura	Creme de Abóbora, Couve-flor e Cenoura		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}	Maçã
		Prato	Massa simples de Raia com brócolos ^{1,3,4}	Massa simples de salmão com brócolos ^{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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA CRECHE

Semana de 23 a 27 de outubro 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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Peru estufado ao natural com cenoura, curgete e arroz branco	Peru estufado ao natural com cenoura, curgete e arroz branco			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e banana ^{1,3}	Maçã
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata e brócolos cozidos ⁴	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata e cenoura ^{3,4}			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
QUARTA	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 massa, cenoura e repolho ^{1,3}	Estufado simples de frango com massa, cenoura e repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Feijão-verde	Creme de Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Pera
		Prato	Dourada assada ao natural com batata assada e salada de alface ⁴	Dourada assada ao natural com batata assada e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
SEXTA	½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	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}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de tomate e pepino	Arroz de Pato ao natural com salada de tomate e pepino			
		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 30 de outubro a 03 de novembro 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 ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Couve- lombarda	Sopa de Couve- lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Peixe com cenoura e feijão-verde ⁴	Arroz de Peixe salada de tomate e pepino ⁴			
		Sobremesa	Melão	Melão			
TERÇA	½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	<i>Creme da Bruxa</i> (Creme de Abóbora e Curgete)	<i>Creme da Bruxa</i> (Creme de Abóbora e Curgete)	Tangerina monstruosa + Bolachas Fantasma ^{1,3,7}	Tangerina monstruosa + Bolachas Fantasma ^{1,3,7}	1 logurte solido de aromas ⁷
		Prato	<i>Morcego com Larvas</i> (Coelho estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3})	<i>Morcego com Larvas</i> (Coelho estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3})			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			

FERIADO

QUINTA	½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Estufado simples de frango com arroz branco e salada de tomate	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Chuchu, Couve-flor e Curgete	Creme de Chuchu, Couve-flor e Curgete	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos 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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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