

# EMENTA CRECHE

Semana de 02 a 06 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Alho-francês e Abóbora	Creme de Alho-francês e Abóbora	Tangerina + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Tangerina + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Arroz de Peixe ao natural com ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Arroz de Peixe ao natural com ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera	
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, grão-de-bico, massa espiral e brócolos <sup>1,3</sup>	Frango estufado ao natural com cenoura, grão-de-bico, massa espiral e brócolos <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Maçã	Sopa	Espinafres	Espinafres	Banana + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, batata e Cenoura <sup>3,4</sup>	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, batata e Cenoura <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface	Arroz de Pato ao natural com salada de alface				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Salmão grelhado com batata cozida e Feijão-verde cozido <sup>4</sup>	Empadão de Salmão com Espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7</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 09 a 13 de Dezembro 2024

	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 <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres	Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		Prato	Peito de peru estufado ao natural com feijão-branco, arroz e salada de alface	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pera	Sopa	Repolho	Repolho	Melão + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Melão + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos <sup>4</sup>	Raia estufada ao natural com batata estufada e brócolos cozidos <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Brócolos	Creme de Brócolos	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Cação assado ao natural com arroz de tomate e penca <sup>4</sup>	Cação assado ao natural com arroz de tomate e penca <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e repolho <sup>1,3</sup>	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, curgete e repolho <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão-verde	Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão-verde			
		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: <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 16 a 20 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Massada simples de Atum, com ervilhas, cenoura e salada de alface <sup>1,3,4</sup>	Massada simples de Atum, com ervilhas, cenoura e salada de alface <sup>1,3,4</sup>				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Brócolos	Brócolos	Banana + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Pera	
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) <sup>3,4</sup>	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Arroz de Peru ao natural com legumes (cenoura, curgete e brócolos)	Arroz de Peru ao natural com legumes (cenoura, curgete e brócolos)				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora	Creme de Cenoura e Abóbora	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Vitela estufada ao natural, com batata estufada, cenoura e feijão-verde	Vitela estufada ao natural, com batata estufada, cenoura e feijão-verde				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				

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 23 a 27 de Dezembro 2024

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 Brócolos	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada	Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	ENCERRADO						
QUARTA	NATAL						
QUINTA	ENCERRADO						
SEXTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Raia estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	Raia estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde <sup>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 30 de Dezembro 2024 a 03 de Janeiro 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE	
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Alface		Creme de Alface	Banana + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Vitela estufada ao natural, com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>1,3</sup>		Vitela estufada ao natural, com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Laranja		Laranja			
TERÇA	ENCERRADO							
QUARTA	ANO NOVO							
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres		Espinafres	Pera + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural, com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface		Peito de Peru estufado ao natural, com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface			
		Sobremesa	Tangerina		Tangerina			
SEXTA	Maçã	Sopa	Brócolos		Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1, 3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata e couve-lombarda cozida <sup>4</sup>		Empadão de Atum com cenoura e salada de Tomate <sup>1,3,6,7,8,9,12</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>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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