



EMENTA CRECHE

Semana de 05 a 09 de Fevereiro 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 Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, batata e Feijão-verde	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, batata e Feijão-verde				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor e Cenoura	Creme de Couve-flor e Cenoura	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Raia assada ao natural com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ⁴				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUARTA	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 + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera	
		Prato	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}	Massa simples de Peru com Cenoura e Espinafres ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴	Cação grelhado com arroz de cenoura e repolho ⁴				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã	
		Prato	Coxas de Frango estufadas ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{1,3}	Coxas de Frango estufadas com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{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 12 a 16 de Fevereiro 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 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}	Banana
		Prato	Massada simples de Peixe com cenoura e brócolos ^{1,3,4}	Massa com atum e brócolos no forno e salada de tomate ^{1,3,4,7}			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			

CARNAVAL

QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Melão + ½ Pão Saloio com Queijo	Melão + + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com arroz de tomate e salada de alface ⁴	Filetes de Pescada grelhados com arroz de tomate e salada de alface ⁴			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			

QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	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}	Maçã
		Prato	Frango estufado ao natural com cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}	Frango estufado com grão-de-bico, cenoura, repolho e massa espiral ^{1,3}			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			

SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo	Laranja + ½ Pão Saloio com Queijo	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata e salada de alface	Peixe-espada grelhado com batata e salada de alface			
		Sobremesa	Pera	Pera			

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 19 a 23 de Fevereiro 2024

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	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Uvas + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Coxas de Frango assado ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pão saloio com Queijo ¹	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 + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3}	Pera	
		Prato	Raia assada ao natural com batata assada e feijão-verde cozido ⁴	Empadão de atum com cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	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	Vitela estufada ao natural com Feijão-vermelho, massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}	Vitela estufada com Feijão-vermelho, massa cotovelos, cenoura e penca ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	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	Pescada cozida com todos (pescada, batata e feijão-verde) ⁴	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Melão + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Arroz simples de Cação com Cenoura e Brócolos ⁴	Feijoada de Cação com arroz branco e salada de alface 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.

EMENTA CRECHE

Semana de 26 de Fevereiro a 01 de Março 2024

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 Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴	Caldeirada de Raia com Juliana de legumes (repolho e cenoura) ⁴				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Brócolos	Creme de Abóbora e Brócolos	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate ^{1,6,7}	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate ^{1,6,7}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	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	Jardineira de Pescada com Brócolos ⁴	Jardineira de Pescada com Brócolos ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Salada de Fruta + ½ Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Vitela estufada ao natural c/ massa esparguete, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}	Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e couve-lombarda ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga	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}	Pera	
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida e salada de tomate ⁴	Dourada grelhada com batata cozida e salada de tomate 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.