



EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de janeiro 2024

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

ENCERRADO

		Sopa						
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de cenoura e repolho	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Massa simples de Raia com Brócolos ^{1,3,4}	Massa simples de Salmão com Brócolos ^{1,3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface	Arroz de Pato ao natural com salada de alface				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ pão simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana	
		Prato	Pescada cozida com todos (batata, pescada, cenoura e penca) ⁴	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}				
		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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 08 a 12 de janeiro 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 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}	Banana	
		Prato	Peru estufado ao natural com massa espiral, cenoura e couve lombarda ^{1,3}	Massada de Peru com cenoura e salada de tomate ^{1,3}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Tangerina + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Tangerina + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de brócolos ⁴	Peixe-espada grelhado com arroz de feijão-vermelho e penca ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Pera	
		Prato	Frango estufado ao natural, com batata, cenoura e feijão-verde	Jardineira de Frango com salada de Couve-roxa				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde	Creme de Feijão-verde	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja + ½ Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Raia assada ao natural com arroz de Tomate e Couve lombarda ⁴	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, cenoura e repolho ^{1,3}				
		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

EMENTA CRECHE

Semana de 15 a 19 de janeiro 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	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja + ½ Pão Saloio simples ^{1,7}	Laranja + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e Brócolos cozidos ⁴	Pescada assada no forno com batata assada, Cenoura e Brócolos cozidos ⁴				
		Sobremesa	Banana	Banana				
TERÇA	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 Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Coxas de Frango estufadas ao natural com massa Esparguete, Cenoura e Repolho ^{1,3}	Coxas de Frango estufadas com massa Esparguete, Ervilhas e salada de Couve-roxa ^{1,3}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	Farinha láctea ^{1,7}	Farinha láctea ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Robalo assado no forno com batata assada e Feijão-verde cozido ⁴	Empadão de Atum com Salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Couve-flor	Creme de Cenoura e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Peru estufado ao natural com cenoura, repolho a e arroz branco	Peru com arroz branco, Feijão-preto e salada de Alface				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Tangerina + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Tangerina + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Dourada Grelhada com Batata cozida e Couve lombarda ⁴	Dourada Grelhada com Batata cozida, Ovo e Couve lombarda ^{3,4}				
		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: 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 22 a 26 de janeiro 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 ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera	
		Prato	Frango Estufado ao natural com massa espiral, Cenoura e Feijão-verde ^{1,3}	Frango Estufado com ervilhas, massa espiral e salada de couve roxa ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Maçã + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com Arroz de Tomate e Penca ⁴	Filetes de Pescada grelhados com Arroz de Tomate e Penca ⁴				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor	Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor	Pera + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e repolho ^{1,3}	Vitela estufada com massa esparguete, cenoura e salada de tomate ^{1,3}				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio simples ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana	
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e salada de alface ⁴	Raia à Espanhola com salada de Alface ⁴				
		Sobremesa	Pera	Pera				
SEXTA	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	Bife de Peru grelhado com arroz branco e salada de tomate	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de tomate				
		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: 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 29 de janeiro a 02 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 Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + ½ Pão Saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Dourada Grelhada com Batata, Cenoura e Feijão-verde cozido ⁴	Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata e cenoura ^{3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Cenoura	Creme de Cenoura	Pera + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Pera + ½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Arroz de Frango ao natural com salada de Alface e Tomate	Arroz de Frango com salada de Alface e Tomate				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Repolho	Creme de Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos ⁴	Pescada assada com batata assada e brócolos cozidos ⁴				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Uvas + ½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	
		Prato	Coelho estufado ao natural com cenoura, arroz branco e salada de tomate	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de Tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	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}	Banana	
		Prato	Massa simples de Raia com salada de tomate ^{1,3,4}	Massa simples de Salmão com salada de tomate ^{1,3,4}				
		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.