

# EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de Julho 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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Fambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Fambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Melão + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata e Cenoura <sup>3,4</sup>	Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata e Cenoura <sup>3,4</sup>			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	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>	Pera
		Prato	Vitela estufada com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>	Vitela estufada com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Chuchu e Abóbora	Creme de Chuchu e Abóbora	Melancia + Scones <sup>1,3,7</sup>	Melancia + Scones <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>	Cação grelhado com arroz de tomate e salada de pepino <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Sopa de Couve lombarda	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>	Banana
		Prato	Jardineira de Frango com salada de tomate	Jardineira de Frango com salada de tomate			
		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 08 a 12 de Julho 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, Couve-flor e Curgete	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	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>	Maçã
		Prato	Filete de pescada grelhado com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>4</sup>	Filete de pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
TERÇA	Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	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>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos <sup>1,3</sup>	Vitela estufada ao natural com cenoura, repolho e massa cotovelos <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Raia à espanhola com salada de pepino e tomate <sup>4</sup>	Raia à espanhola com salada de pepino e tomate <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Laranja Laminada + Panquecas de logurte e Pera <sup>1,3,7</sup>	Laranja Laminada + Panquecas de logurte e Pera <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e cenoura raspada	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e cenoura raspada			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	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	Salada de Salmão com grão-de-bico, batata, ovo e cenoura <sup>3,4</sup>	Salada de Salmão com grão-de-bico, batata, ovo e cenoura <sup>3,4</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 15 a 19 de Julho 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 <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Sopa de Feijão-verde	Melancia + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Melancia + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa esparguete e salada de pepino <sup>1,3</sup>	Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa esparguete e salada de pepino <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Creme de Abóbora, Curgete 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>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate <sup>1,4</sup>	Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate <sup>1,4</sup>			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Sopa de Couve-lombarda	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>	Maçã
		Prato	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e salada de alface	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e salada de alface			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	Melão + Pão Saloio com fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Melão + Pão Saloio com fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Robalo grelhado com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda <sup>4</sup>	Robalo grelhado com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		Prato	Coxa de Peru assado ao natural com puré de batata e salada de tomate e pepino <sup>1,3,6,7,8,9,12</sup>	Coxa de Peru assado ao natural com puré de batata e salada de tomate e pepino <sup>1,3,6,7,8,9,12</sup>			
		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>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 22 a 26 de Julho 2024

	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 Penca	Sopa de Penca	Melancia + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Melancia + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e cenoura raspada <sup>4</sup>	Empadão de atum com cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pão saloio com Queijo	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e feijão-branco	Sopa de Couve-lombarda e feijão-branco	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete e salada de alface <sup>1,3</sup>	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Melão	Melão			
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Abóbora	Creme de Abóbora	Uvas + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Uvas + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Raia à espanhola com salada de tomate <sup>4</sup>	Raia à espanhola com salada de tomate <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
QUINTA	Pão saloio com Manteiga	Sopa	Sopa de Brócolos	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Coxas de frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de pepino	Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de pepino <sup>1</sup>			
		Sobremesa	Melancia	Melancia			
SEXTA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho	Sopa de 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	Pescada cozida com todos (batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>	Pescada cozida com todos (batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>			
		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: <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