

EMENTA CRECHE

Semana de 04 a 08 de Agosto 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Brócolos	Brócolos	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Coxas de Frango à rosa do adro c/ arroz branco e salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹	Coxas de Frango à rosa do adro c/ arroz branco e salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera	
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	Empadão de Atum com espinafres e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	Creme de Abóbora, Curgete e Chuchu	Leite MG ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Leite MG ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Arroz de vitela ao natural com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa	Arroz de vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Maçã	Sopa	Repolho	Repolho	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e salada de tomate e pepino ⁴	Pescada assada no forno com batata assada e salada de tomate e pepino ⁴				
		Sobremesa	Banana/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}	Banana/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}				
SEXTA	Pera	Sopa	Espinafres	Espinafres	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Massa de Peru ao natural com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}	Massa de Peru com grão-de-bico, cenoura e repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Melancia	Melancia				

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 11 a 15 de Agosto 2025

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	Creme de Cenoura, Curgete e Alho-francês	Creme de Cenoura, Curgete e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana	
		Prato	Caçãõ panado no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}	Caçãõ panado no forno com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}				
		Sobremesa	Melão	Melão				
TERÇA	Maçã	Sopa	Brócolos	Brócolos	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de tomate e pepino ^{1,3}	Massa à Bolonhesa com salada de tomate e pepino ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e feijão-verde) ^{3,4}				
		Sobremesa	Uvas	Uvas				
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Chuchu	Creme de Abóbora, Couve-flor e Chuchu	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface, cenoura e tomate	Arroz de Pato ao natural com salada de alface, cenoura e tomate				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				

FERIADO

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