EMENTA CRECHE

Semana de 03 a 07 de Março 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 Queijo[1,7]	**Sopa**	Repolho	Repolho	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Massa simples de Raia com cenoura e feijão-verde[1,3,4]	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e tomate[1,3,4,7]			
		Sobremesa	Uvas	Repolho			

Carnaval

QUARTA	Pera	**Sopa**	Espinafres	Espinafres	Leite MG[7] + Pão Saloio com Manteiga[1,7]	Leite MG[7] + Pão Saloio com Manteiga[1,7]	Maçã
		Prato	Filete de Pescada assado ao natural com arroz de feijão-vermelho e repolho[4]	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e repolho[1,3,4]			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUINTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Panquecas de Iogurte e Banana[1,3,7]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Panquecas de Iogurte e Banana[1,3,7]	Pera
		Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de alface[1,3]	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de alface[1,3]			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA	Maçã	**Sopa**	Penca	Penca	Melão + Pão Saloio com Queijo[1,7]	Melão + Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Jardineira de Cação com salada de tomte[4]	Jardineira de Cação com salada de tomte[4]			
		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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 10 a 14 de Março 2025

	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 Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Bolachas Maria/Torrada[1, 3,6,7,8,11,12]
		Prato	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate[1,4]	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate[1,4]			
		Sobremesa	Pera	Pera			
TERÇA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Brócolos	Brócolos	Leite MG[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	Leite MG[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	Banana
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa e Juliana de legumes (Repolho e Cenoura)[1,3]	Massa à Bolonhesa com Juliana de legumes (Repolho e Cenoura)[1,3]			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
QUARTA	Pera	**Sopa**	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	Melão + Panquecas de Iogurte e Banana[1,3,7]	Melão + Panquecas de Iogurte e Banana[1,3,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos[4]	Pescada assada ao natural com batata assada e brócolos cozidos[4]			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
QUINTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Feijão-verde	Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	Maçã
		Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
SEXTA	Pera	**Sopa**	Sopa de Repolho	Sopa de Repolho	Tangerina + Pão Saloio com Manteiga[1,7]	Tangerina + Pão Saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde[3,4,12]	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo, batata e molho-verde[3,4,12]			
		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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 17 a 21 de Março 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 Brócolos	Creme de Brócolos	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio simples[1]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Maçã
		Prato	Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres[1,3,4]	Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres[1,3,4]			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
TERÇA	Pera	**Sopa**	Couve-lombarda	Couve-lombarda	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo[1,7]	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Coxas de Frango assadas 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	Maçã	Maçã			
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 Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Banana
		Prato	Empadão de Atum com cenoura raspada [1,3,4,6,7,8,9,12]	Empadão de Atum com cenoura raspada[1,3,4,6,7,8,9,12]			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA	Maçã	**Sopa**	Repolho e Feijão-branco	Repolho e Feijão-branco	Leite MG[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Leite MG[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Bolachas Maria/Torrada[1,] [3,6,7,8,11,12]
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate	Arroz de Pato ao natural com salada de alface e tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
SEXTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Espinafres	Espinafres	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Queijo[1,7]	Maçã
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde)[3,4]	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde)[3,4]			
		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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 24 a 28 de Março 2025

	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 Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio simples[1]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e repolho cozido[4]	Peixe-espada grelhado com arroz de cenoura e repolho cozido[4]			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Brócolos	Brócolos	Leite MG[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Leite MG[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Pera
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate	Jardineira de Peru com salada de tomate			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUARTA	Pera	**Sopa**	Repolho e Feijão-Branco	Repolho e Feijão-Branco	Melão + Pão Saloio com Queijo[1,7]	Melão + Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Robalo grelhado com arroz de tomate e salada de alface[4]	Robalo grelhado com arroz de tomate e salada de alface[4]			
		Sobremesa	Maçã	Maçã			
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]	**Sopa**	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Maçã
		Prato	Frango estufado ao natural com massa espiral, cenoura e brócolos[1,3]	Frango estufado com massa espiral, cenoura e brócolos[1,3]			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA	Pera	**Sopa**	Couve-lombarda	Couve-lombarda	Laranja + Pão Saloio com Queijo[1,7]	Laranja + Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Pescada à espanhola com feijão-verde cozido[4]	Pescada à espanhola com feijão-verde cozido[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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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