

# EMENTA CRECHE

Semana de 03 a 07 de Novembro 2025

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, Alho-francês e Couve-flor s/sal	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Arroz de Peru ao natural com cenoura e repolho s/sal	Arroz de Peru ao natural com cenoura e espinafres				
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã				
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda	Puré de Pera e laranja + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>	
		Prato	Cação grelhado com batata cozida, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup> s/sal	Cação grelhado com batata cozida, brócolos e couve-flor cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Uvas				
QUARTA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana	
		Prato	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa espiral e repolho <sup>1,3</sup> s/sal	Vitela estufada ao natural com cenoura, massa espiral e repolho <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Puré de Pera	Tangerina				
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Penca s/sal	Creme de Penca	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Pera	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup> s/sal	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura) <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Puré de Maçã + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>	
		Prato	Bife de Frango grelhado com arroz branco, couve-lombarda e couve-flor cozida s/sal	Feijoada de Frango com salada de pepino e tomate				
		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 10 a 14 de Novembro 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 Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda		1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) <sup>4</sup> s/sal	Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera				
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora s/sal	Creme de Cenoura e Abóbora		Banana + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Bife de Peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura) s/sal	Bife de Peru grelhado c/ arroz branco e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura)				
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã				
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos		1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Pescada ao natural com penca e cenoura <sup>4</sup> s/sal	Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface <sup>1,3,4</sup>				
		Sobremesa	Puré de Pera	Laranja				
QUINTA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde		Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Pera
		Prato	Massa de Frango ao natural com repolho e brócolos <sup>1,3</sup> s/sal	Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho		Puré de Pera + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Cação grelhado com batata cozida e legumes cozidos (couve-lombarda e cenoura) <sup>4</sup> s/sal	Empadão de Atum com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>				
		Sobremesa	Puré de Maça	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>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 17 a 21 de Novembro 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 de Barrar <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Creme de Feijão-verde	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		Prato	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e legumes cozidos s/sal	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de Alface e Tomate			
		Sobremesa	Puré de Pera	Tangerina			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor s/sal	Creme de Abóbora e Couve-flor	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Caldeirada de Raia ao natural com Juliana de legumes cozidos (Repolho, Curgete e Cenoura) <sup>4</sup> s/sal	Caldeirada de Raia ao natural com Juliana de legumes cozidos (Repolho, Curgete e Cenoura) <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Banana	Banana			
QUARTA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Banana
		Prato	Massa de Vitela ao natural com alho-francês e couve-lombarda <sup>1,3</sup> s/sal	Massa de Vitela ao natural com alho-francês, couve-lombarda e salada de alface <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Laranja			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Creme de Couve-lombarda	Puré de Maçã + Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) <sup>4</sup> s/sal	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Banana	Uvas			
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida s/sal	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida			
		Sobremesa	Puré de 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: <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 24 a 28 de Novembro 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 <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Creme de Brócolos	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peixe-espada grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup> s/sal	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de tomate <sup>3,4</sup>			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Couve-lombarda	Banana + Pão Saloio simples <sup>1</sup>	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Massa espiral de Frango ao natural com cenoura e repolho <sup>1,3</sup> s/sal	Massa espiral de Frango ao natural com cenoura, repolho e salada de alface <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Uvas	Uvas			
QUARTA	Pão saloio simples <sup>1</sup> Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface, Couve-flor e Alho-francês s/sal	Creme de Alface, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte natural sólido <sup>7</sup> + Pão saloio simples <sup>1</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		Prato	Raia assada no forno ao natural c/ arroz branco e legumes cozidos (penca e couve-flor) <sup>4</sup> s/sal	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de tomate <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Creme de Repolho	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de peru estufado ao natural, com batata estufada, feijão-verde e cenoura s/sal	Jardineira de Peru com salada de Alface			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete s/sal	Creme de Abóbora e Curgete	Laranja laminada + Pão saloio simples <sup>1</sup>	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas/natural <sup>7</sup>
		Prato	Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos) s/sal	Bife de Frango grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos (couve-lombarda e brócolos)			
		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: <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