

EMENTA CRECHE

Semana de 01 a 05 de Setembro 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 Brócolos s/sal	Brócolos	Melão esmagado + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e espinafres ^{1,3} s/sal	Frango estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de tomate e pepino ^{1,3}			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
TERÇA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Couve-lombarda e Feijão-Manteiga	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴ s/sal	Pescada assada ao natural com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴			
		Sobremesa	Puré de Melancia	Melancia			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface s/sal	Alface	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com arroz branco e legumes cozidos (repolho e feijão-verde) s/sal	Peito de Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate e pepino			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alho-francês, Chuchu e Abóbora s/sal	Creme de Alho-francês, Chuchu e Abóbora	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-lombarda e brócolos cozidos ⁴ s/sal	Raia estufada ao natural com batata estufada e couve-lombarda e brócolos cozidos ⁴			
		Sobremesa	Melão esmagado	Melão			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-verde	Puré de Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Arroz de Vitela ao natural com cenoura e repolho s/sal	Arroz de Vitela ao natural com ervilhas, cenoura e repolho			
		Sobremesa	Puré de 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 08 a 12 de Setembro 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, Couve-flor e Alface s/sal	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alface	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida e repolho e couve-flor cozida s/sal ⁴	Empadão de Atum com grelos e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}			
		Sobremesa	Puré de Melão	Melão			
TERÇA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Bife de Frango grelhado com arroz de cenoura e brócolos cozidos s/sal	Bife de Frango grelhado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Laranja			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Puré de Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, cenoura, feijão-verde e batata ¹ s/sal ⁴	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, feijão-verde e batata) ^{3,4}			
		Sobremesa	Puré de Melancia	Melancia			
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Brócolos	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato ao natural com repolho e couve-flor cozida s/sal	Arroz de Pato ao natural com salada de Alface e couve-roxa			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho e Feijão-manteiga	Puré de Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Massada de Raia ao natural com cenoura e Couve-lombarda s/sal ^{1,3,4}	Massada de Salmão com pimentos, cenoura e espinafres ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			

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 Setembro 2025

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 Alface s/sal	Espinafres	Puré de Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Cação assado ao natural com arroz de brócolos e couve-lombarda s/sal ⁴	Cação assado ao natural com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ⁴			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Curgete s/sal	Creme de Couve-flor, Abóbora e Curgete	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, cenoura e feijão-verde ^{1,3}			
		Sobremesa	Puré de Melão	Melão			
QUARTA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho e Feijão-manteiga	Farinha láctea ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Alho-francês, Cenoura e Chuchu s/sal	Creme de Alho-francês, Cenoura e Chuchu	Puré de Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes cozidos (repolho e cenoura)	Feijoada de Peru com salada de alface e couve-roxa			
		Sobremesa	Banana esmagada	Laranja			
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-Verde	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Massa simples de Raia com pimentos e brócolos ^{1,3,4}	Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino ^{1,3,4,7}			
		Sobremesa	Puré de Maçã	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.

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

EMENTA CRECHE

Semana de 22 a 26 de Setembro 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 Brócolos s/sal	Brócolos	Puré de Maçã + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde s/sal	Vitela estufada ao natural com batata, cenoura e feijão-verde			
		Sobremesa	Puré de Melão	Melão			
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1, 3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Chuchu s/sal	Creme de Cenoura, Couve-flor e Chuchu	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e repolho) s/sal ⁴	Raia grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolos e repolho) ⁴			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã			
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Massa simples de Peru com pimentos e couve-lombarda s/sal ^{1,3}	Massa de Peru ao natural com grão-de-bico, pimentos e couve-lombarda ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês s/sal	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Puré de Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Cação grelhado com batata cozida e feijão-verde cozido s/sal ⁴	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de alface ^{3,4}			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
SEXTA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Couve-lombarda	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz branco, brócolos e couve-flor cozidos s/sal	Coxas de Frango assadas ao natural com arroz de ervilhas e salada de tomate e pepino			
		Sobremesa	Banana esmagada	Laranja			

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 Setembro a 03 de Outubro 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 Couve-flor, Alho-francês e Abóbora s/sal	Creme de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Puré de Melão + Pão saloio simples ¹	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Filete de Pescada grelhado com arroz branco e legumes cozidos (feijão-verde e repolho) s/sal ⁴	Filetes de Pescada grelhado com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ⁴			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Maçã			
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Brócolos s/sal	Brócolos	Farinha láctea ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Massa de Peru ao natural com cenoura e couve-lombarda s/sal ^{1,3}	Massa de Peru ao natural com ervilhas, cenoura e salada de alface ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana esmagada	Banana			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Repolho s/sal	Repolho	Banana esmagada + Pão saloio simples ¹	Uvas + Pão saloio com Queijo de Barra ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas/natural ⁷
		Prato	Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Brócolos e Couve-flor) s/sal ⁴	Raia estufada ao natural com batata estufada e legumes cozidos (Brócolos e Couve-flor) ⁴			
		Sobremesa	Puré de Pera	Pera			
QUINTA	Pão saloio simples ¹ Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde s/sal	Feijão-verde	Farinha láctea ^{1,7}	Leite MG Simples ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Frango ao natural com repolho e cenoura s/sal	Arroz de Frango ao natural com repolho e cenoura			
		Sobremesa	Puré de Maçã	Laranja			
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Couve-lombarda s/sal	Couve-lombarda	1 logurte natural sólido ⁷ + Pão saloio simples ¹	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massada de Cação simples com cenoura e feijão-verde s/sal ^{1,3,4}	Massada de Cação com pimentos, espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Puré de 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: 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