

EMENTA CRECHE

Semana de 04 a 08 de Maio de 2026

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com Ervilhas e salada de Alface e Cenoura ^{1,3,4,7}	Macarrão de Atum com Ervilhas e salada de Alface e Cenoura ^{1,3,4,7}	Macarrão de Atum com Ervilhas e salada de Alface e Cenoura ^{1,3,4,7}			
		Sobremesa	Maçã	Maçã	Maçã			
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve lombarda e Feijão-manteiga	Couve lombarda e Feijão-manteiga	Couve lombarda e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Estufado simples de Vitela com batata estufada, Feijão-verde e Couve-flor cozida	Estufado simples de Vitela com batata estufada, Feijão-verde e Couve-flor cozida	Estufado simples de Vitela com batata estufada, Feijão-verde e Couve-flor cozida			
		Sobremesa	Laranja	Laranja	Laranja			
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Peixe-espada assado ao natural com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴	Peixe-espada assado ao natural com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴	Peixe-espada assado ao natural com arroz de Cenoura e Couve-lombarda ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera	Pera			
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	Couve-lombarda	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Massa de Frango ao natural com Grão-de-bico, Cenoura e Repolho ^{1,3}	Massa de Frango ao natural com Grão-de-bico, Cenoura e Repolho ^{1,3}	Massa de Frango ao natural com Grão-de-bico, Cenoura e Repolho ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana	Banana	Banana			
SEXTA	Maçã	Sopa	Brócolos	Brócolos	Brócolos	Banana + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Banana + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda) ^{3,4}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda) ^{3,4}	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura, couve-lombarda) ^{3,4}			
		Sobremesa	Melão	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

EMENTA CRECHE

Semana 11 a 15 de Maio de 2026

	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 Alface	Creme de Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho ^{1,3}	Vitela estufada ao natural com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho ^{1,3}				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
TERÇA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana	
		Prato	Cação grelhado com arroz branco, Brócolos e Couve-flor cozida ⁴	Cação grelhado com arroz branco, Brócolos e Couve-flor cozida ⁴				
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã	
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de Tomate e Pepino ^{1,3}	Peito de Peru estufado ao natural com massa esparguete, cenoura e salada de Tomate e Pepino ^{1,3}				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Brócolos	Creme de Abóbora e Brócolos	Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷	
		Prato	Salada de Pescada com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura e salada de Alface ^{3,4}	Salada de Pescada com grão-de-bico, batata, ovo, cenoura e salada de Alface ^{3,4}				
		Sobremesa	Pera	Pera				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	Maçã	
		Prato	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco, Feijão-preto e salada de Tomate e Pepino	Peito de Frango estufado ao natural com arroz branco, Feijão-preto e salada de Tomate e Pepino				
		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: 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 18 a 22 de Maio de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS		LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Brócolos	Brócolos	Raia à espanhola com salada de Alface e Cenoura raspada ⁴	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato						
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Pera	Sopa	Repolho	Repolho	Frango estufado ao natural com arroz branco, Brócolos e Cenoura cozida	Banana + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato		Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Tomate e Pepino				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Ervilhas	Creme de Abóbora, Curgete e Ervilhas	Empadão de Atum com salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato						
		Sobremesa	Melão	Melão				
QUINTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Vitela estufada ao natural com massa esparguete, Cenoura e Repolho ^{1,3}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato		Massa à Bolonhesa com salada de Tomate e Pepino ^{1,3}				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Creme de Alface	Cação estufado ao natural com batata estufada, ervilhas, Cenoura e Feijão-verde ⁴	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato						
		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: 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 25 a 29 de Maio de 2026

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO SALA 1 ANO		ALMOÇO SALA 2 ANOS	LANCHE SALA 1 ANO	LANCHE SALA 2 ANOS	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Peito de Peru estufado c/massa macarronete, Ervilhas, Couve-lombarda e Cenoura ^{1,3}	Peito de Peru estufado c/massa macarronete, Ervilhas, Couve-lombarda e Cenoura ^{1,3}			
		Sobremesa	Banana	Banana			
TERÇA	Maçã	Sopa	Repolho	Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia grelhada com arroz branco, Couve-flor e Brócolos cozidos ⁴	Raia grelhada com arroz branco, Couve-flor e Brócolos cozidos ⁴			
		Sobremesa	Pera	Pera			
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface e Grão-de-bico	Creme de Alface e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Bife de Frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Repolho e cenoura)	Bife de Frango grelhado com batata cozida e legumes cozidos (Repolho e cenoura)			
		Sobremesa	Laranja	Laranja			
QUINTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda com Feijão-branco	Couve-lombarda com Feijão-branco	Banana + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷
		Prato	Massada de Pescada com Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}	Massada de Pescada com Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}			
		Sobremesa	Melão	Melão			
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato ao natural com salada de Pepino e Tomate	Arroz de Pato ao natural com salada de Pepino e Tomate			
		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: 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.