

# EMENTA CRECHE

Semana de 02 a 06 de Março 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	Feijão-verde	Feijão-verde	Tangerina + 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 <sup>7</sup>	
		Prato	Cação grelhado arroz de feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>4</sup>	Cação grelhado arroz de feijão-vermelho, cenoura e penca <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Pera	Pera				
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Brócolos	Brócolos	Maçã + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera	
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural c/ batata estufada, grão-de-bico, espinafres e salada de Alface e Tomate	Peito de Peru estufado ao natural c/ batata estufada, grão-de-bico, espinafres e salada de Alface e Tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUARTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Massada de Pescada com ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>	Massada de Pescada com ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>1,3,4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres	Espinafres	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida	Arroz de Pato ao natural com Brócolos e Couve-flor cozida				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Banana	
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate <sup>3,4</sup>	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate <sup>3,4</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				

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 09 a 13 de Março 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 Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Brócolos	Brócolos	Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura, ervilhas e feijão-verde	Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura, ervilhas e feijão-verde	Frango estufado ao natural com batata estufada, cenoura, ervilhas e feijão-verde			
		Sobremesa	Laranja	Laranja	Laranja			
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Alface e Curgete	Creme de Abóbora, Alface e Curgete	Creme de Abóbora, Alface e Curgete	Pera + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Pera + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Filetes de Pescada assado ao natural com arroz de tomate e salada de Cenoura e Repolho <sup>4</sup>	Filetes de Pescada assado ao natural com arroz de tomate e salada de Cenoura e Repolho <sup>4</sup>	Filetes de Pescada assado ao natural com arroz de tomate e salada de Cenoura e Repolho <sup>4</sup>			
		Sobremesa	Banana	Banana	Banana			
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres <sup>1,3</sup>	Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres <sup>1,3</sup>	Estufado simples de vitela c/curgete, alho-francês, esparguete e espinafres <sup>1,3</sup>			
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina	Tangerina			
QUINTA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	Feijão-verde	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Tomate	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Tomate	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Tomate			
		Sobremesa	Laranja	Laranja	Laranja			
SEXTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + 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 <sup>7</sup>
		Prato	Massa simples de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4</sup>	Massa simples de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4</sup>	Massa simples de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate <sup>1,3,4</sup>			
		Sobremesa	Pera	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 16 a 20 de Março 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 <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres	Espinafres	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Pera	
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Couve-roxa	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Couve-roxa				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Pescada assada ao natural com batata assada, Feijão-verde e Cenoura cozida <sup>4</sup>	Pescada assada ao natural com batata assada, Feijão-verde e Cenoura cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico	Pera + Panquecas de Banana e Aveia <sup>1,3,7</sup>	Pera + Panquecas de Banana e Aveia <sup>1,3,7</sup>	Maçã	
		Prato	Dourada grelhada com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida <sup>4</sup>	Dourada grelhada com batata cozida, Brócolos e Couve-flor cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, ervilhas, pimentos, cenoura e penca <sup>1,3</sup>	Peito de Peru estufado ao natural com massa espiral, ervilhas, pimentos, cenoura e penca <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Laranja laminada + 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 <sup>7</sup>	
		Prato	Raia grelhada com arroz de feijão-vermelho e salada de Alface e Tomate <sup>4</sup>	Raia grelhada com arroz de feijão-vermelho e salada de Alface e Tomate <sup>4</sup>				
		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: <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 23 a 27 de Março 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 Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Banana	
		Prato	Cação assado ao natural com arroz de tomate e couve-lombarda e salada de Alface <sup>4</sup>	Cação assado ao natural com arroz de tomate e couve-lombarda e salada de Alface <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
TERÇA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã	
		Prato	Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos, repolho e cenoura)	Bife de Peru grelhado com batata cozida e legumes cozidos (brócolos, repolho e cenoura)				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	Penca e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Pescada estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor cozida <sup>4</sup>	Pescada estufada ao natural com batata estufada, feijão-verde e couve-flor cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUINTA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera	
		Prato	Frango estufado ao natural c/massa espiral, ervilhas, cenoura e salada de Repolho e Tomate <sup>1,3</sup>	Frango estufado ao natural c/massa espiral, ervilhas, cenoura e salada de Repolho e Tomate <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres e Grão-de-bico	Espinafres e Grão-de-bico	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Peixe-espada assado ao natural c/ batata assada e juliana de legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) <sup>4</sup>	Empadão de Atum com salada de alface e cenoura raspada <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>				
		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>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 30 de Março a 03 de Abril 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 Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda	Couve-lombarda	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Pera	
		Prato	Massa de Vitela ao natural com cenoura, espinafres, feijão-manteiga e salada de Tomate <sup>1,3</sup>	Massa de Vitela ao natural com cenoura, espinafres, feijão-manteiga e salada de Tomate <sup>1,3</sup>				
		Sobremesa	Tangerina	Tangerina				
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Creme de Abóbora e Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	
		Prato	Caldeirada de Raia (Raia, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura <sup>4</sup>	Caldeirada de Raia (Raia, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Banana	Banana				
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Espinafres	Espinafres	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite MG <sup>7</sup> simples + Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana	
		Prato	Arroz de Frango ao natural com salada de Alface e Tomate	Arroz de Frango ao natural com salada de Alface e Tomate				
		Sobremesa	Laranja	Laranja				
QUINTA	Pera	Sopa	Repolho	Repolho	Tangerina + 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 <sup>7</sup>	
		Prato	Filetes de Pescada grelhados com batata, Feijão-verde e Cenoura cozida <sup>4</sup>	Filetes de Pescada grelhados com batata, Feijão-verde e Cenoura cozida <sup>4</sup>				
		Sobremesa	Maçã	Maçã				
SEXTA	FERIADO							

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