



EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Creme de legumes com frango	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Douradinhos no forno, feijão-frade, ovo e arroz branco 🍷 🍳	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Creme de legumes com pescada 🐟	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Frango assado com arroz de cenoura	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Quarta	Sopa	Legumes e feijão vermelho com peru	Sopa de Legumes e feijão vermelho
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com molho de tomate e batata cozida 🐟	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
Quinta	Sopa	Creme de legumes com pescada 🐟	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Rancho (carne de frango, grão-de-bico, cenoura e massa fusilli) 🍷	
	Legumes/salada	Cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Sexta	Sopa	Creme de legumes com vitela	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Pescada assada no forno com arroz de cenoura 🐟	
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	
	Sobremesa	Puré de pera	Leite-Creme 🍷 🍳
<b>Merenda da Tarde</b> 🍷 🍳 🍷 🍳			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Leite com pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

Legenda dos alergénios:

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe
Amendoim	Soja	Leite	Frutos de casca rija
Sementes de Sésamo	Tremçoço	Dióxido de enxofre e sulfites	Moluscos

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Sopa de legumes com pescada 🐟	Canja de galinha 🍲
	Prato Principal	Hambúrguer de peru grelhado com arroz de cenoura	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Legumes e feijão manteiga com peru	Sopa de Legumes e feijão manteiga
	Prato Principal	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate 🐟	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
Quarta	Sopa	Legumes com pescada 🐟	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Bife de peru grelhado com massa tricolor 🍲	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Quinta	Sopa	Legumes com vitela	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Pescada à espanhola (pescada, batata, tomate e pimento) 🐟	
	Legumes/salada	Salada de Tomate	
	Sobremesa	Puré de maçã	Gelatina
Sexta	Sopa	Legumes com pescada 🐟	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Jardineira (carne de vaca e frango, ervilhas, cenoura e batata cozida)	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
<b>Merenda da Tarde</b> 🍌 🍌 🍌 🍌			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Leite com pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

**Nota:** Esta ementa poderá sofrer alterações.

**Legenda dos alergénios:**

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	
Amendoim	Soja	Leite	Frutos de casca rija	Mostarda
Sementes de Sésamo	Tremçoço	Dióxido de enxofre e sulfitos	Moluscos	

**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes com frango	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Pescada grelhada com arroz de cenoura 🐟	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de Legumes com pescada 🐟	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Lombo de porco assado com batata assada	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes com peru	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com batata cozida 🐟	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Puré de pera	Salada de fruta
Quinta	Sopa	Legumes e grão-de-bico com pescada 🐟	Sopa de Legumes e grão-de-bico
	Prato Principal	Massa com frango 🍗	
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes com vitela	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Salada russa com atum e ovo fatiado 🍗 🐟	
	Legumes/salada	Pepino	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
<b>Merenda da Tarde</b> 🍌 🍌 🍌 🍌			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Néctar de fruta e pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

**Nota:** Esta ementa poderá sofrer alterações.

**Legenda dos alergénios:**

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	
Amendoim	Soja	Leite	Frutos de casca rija	Aipo
Sementes de Sésamo	Tremçoço	Dióxido de enxofre e sulfitos	Moluscos	

**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Sopa de legumes com pescada 🐟	Sopa de legumes
	Prato Principal	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco	
	Legumes/salada	Salada de alface	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de legumes com peru	Sopa de legumes
	Prato Principal	Salada Russa com atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🥚 🐟	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de pera	Bolo de maçã e canela 🍌 🍌 🍌
Quarta	Sopa	Sopa de legumes com pescada	Sopa de legumes
	Prato Principal	Feijoada à Transmontana (feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e frango) com arroz branco	
	Legumes/salada	-	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Quinta	Sopa	Legumes c/ feijão vermelho c/ vitela	Sopa de legumes e feijão-vermelho
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com arroz tomate 🐟	
	Legumes/salada	Couve-flor cozida	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes com pescada 🐟	Sopa de legumes
	Prato Principal	Bifinhos de peru estufados com tomate e puré de batata 🥔	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de pera	Salada de fruta
<b>Merenda da Tarde</b> 🍌 🍌 🍌 🍌			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Leite com pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

**Nota:** Esta ementa poderá sofrer alterações.

Legenda dos alergénios:

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	Amendoim
Soja	Leite	Frutos de casca rija	Aipo	Mostarda
Sementes de Sésamo	Tremçoço	Dióxido de enxofre e sulfites	Moluscos	











**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

## EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes com vitela	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Douradinhos no forno com arroz branco  	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de Legumes com pescada 	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Arroz à Valenciana (frango, salsicha, repolho, cenoura e ervilha)	
	Legumes/salada	Salada de alface	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes com peru	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Lombos de pescada assados com batata assada 	
	Legumes/salada	Cenoura baby cozida	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
Quinta	Sopa	Legumes e grão-de-bico c/pescada 	Sopa de Legumes e feijão manteiga
	Prato Principal	Lombo de porco assado com arroz branco	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Puré de pera	Gelatina
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes com vitela	Sopa de Legumes
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com arroz de legumes 	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
<b>Merenda da Tarde</b>    			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Leite com pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

## Legenda dos alérgenos:

	Cereais que contêm glúten		Crustáceos		Ovos		Peixe
	Amendoim		Soja		Leite		Frutos de casca rija
	Mostarda		Sementes de Sésamo		Tremoço		Dióxido de enxofre e sulfitos
	Moluscos						

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



EMENTA – CRECHE

SEMANA de \_\_\_\_\_

		SALA 1 Ano	SALA 2 Anos
Segunda	Sopa	Sopa de legumes com pescada 🐟	Canja de galinha 🍲
	Prato Principal	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	
	Legumes/salada	Salada de tomate	
	Sobremesa	Puré de maçã	Fruta da época
Terça	Sopa	Sopa de legumes com peru	Sopa de legumes
	Prato Principal	Tentáculos de pota no forno com batata a murro 🐙	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	
	Sobremesa	Puré de maçã	Gelatina
Quarta	Sopa	🐟 Sopa de legumes com pescada	Sopa de legumes
	Prato Principal	Strogonoff de peru com arroz branco	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	
	Sobremesa	Puré de pera	Salada de fruta
Quinta	Sopa	Legumes e com vitela	Sopa de legumes com grão-de-bico
	Prato Principal	Pescada cozida com batata cozida 🐟	
	Legumes/salada	Cenoura e repolho cozidos	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
Sexta	Sopa	🐟 Sopa de legumes com pescada	Sopa de legumes
	Prato Principal	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲	
	Legumes/salada	-	
	Sobremesa	Puré de pera	Fruta da época
<b>Merenda da Tarde</b> 🍌 🍞 🥛 🍌			
Segunda-Feira	Papa Láctea	Leite com bolachas	
Terça-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	
Quarta-Feira	Papa de fruta, bolacha e iogurte	Néctar de fruta e pão com manteiga	
Quinta-Feira	logurte com pão com queijo de barrar	logurte com pão com queijo	
Sexta-Feira	Papa Láctea	Leite com cereais corn flakes	

Legenda dos alergénios:

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe	
Amendoim	Soja	Leite	Frutos de casca rija	Aipo
Sementes de Sésamo	Tremçoço	Dióxido de enxofre e sulfites	Moluscos	

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.