



EMENTA 1 - CRECHE

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}				
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Legumes com Feijão	Sopa de Espinafres	Creme de Abóbora com Massinhas ^{1,2}	Sopa de Couve-Portuguesa
	Prato Principal	Strogonoff de Peru com Arroz e Salada ⁵	Perca Grelhada com Batata e Legumes ³	Macarrão com Vitela e Grão com Salada ^{1,2}	Bacalhau no forno com Puré e Salada ^{3,5}	Frango Assado com Arroz de Legumes e Salada
	Prato Vegetariano	Strogonoff de Legumes (Brócolos, Curgete, Alho-francês e Cogumelos) com Arroz ⁴	Jardineira de Tofu ⁴	Macarrão com Grão e Legumes com Salada ^{1,2}	Estufado de Lentilhas com Puré e Salada ⁵	Folhado de Espinafres, Curgete e Cogumelos ^{1,2,5}
	Prato Dieta	Tirinhas de Peru Grelhadas com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Legumes ³	Vitela Estufada (simples) com Macarrão e Salada ^{1,2}	Pescada Cozida com Batata e Salada ³	Bife de Frango Grelhado com Arroz de Legumes
	Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	logurte ⁵ /logurte com Puré de Fruta ⁵ Pão com manteiga e fiambre ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão fatiado com manteiga ^{1,5}	logurte ⁵ Pão com queijo ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão-de-leite com manteiga e fiambre ^{1,2,5}	logurte ⁵ /logurte com bolacha ^{1,2,4,5} Pão com manteiga ^{1,5}	
Reforço	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					

Cereais utilizados na Papa: Aveia¹, Arroz e Millet

Nota: Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

Informação de alérgenos na refeição: ¹Cereais que contêm glúten ²Ovo ³Peixe ⁴Soja ⁵Leite

Nutricionista
Joana Faustino (2299N)



EMENTA 2 - CRECHE

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	
Lanche da Manhã	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					
Almoço	Sopa	Creme de Ervilhas	Canja de Galinha ^{1,2}	Sopa de Nabijas	Sopa de Couve-Coração	Creme de Brócolos
	Prato Principal	Empadão de Atum com Salada ^{3,5}	Almôndegas (de carne de vaca) com Lacinhos e Legumes ^{1,2}	Pescada Cozida com Batata e Legumes ³	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada ^{1,2}	Salmão no forno com Legumes e Arroz ³
	Prato Vegetariano	Empadão de Cogumelos, Brócolos e Curgete com Salada ^{4,5}	Almôndegas Vegetarianas com Lacinhos e Legumes ^{1,2,4}	Legumes à Brás (Batata, Legumes e Ovo) ²	Bolonhesa de Lentilhas com Esparguete e Salada ^{1,2}	Estufado de Feijão com Legumes e Arroz
	Prato Dieta	Perca Grelhada com Batata e Salada ³	Vitela Cozida com Arroz e Legumes	Pescada Cozida com Batata e Legumes ³	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada ^{1,2}	Maruca no forno com Arroz e Legumes ³
	Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	logurte ⁵ /logurte com Puré de Fruta ⁵ Pão com manteiga e fiambre ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão fatiado com manteiga ^{1,5}	logurte ⁵ Pão com queijo ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão-de-leite com manteiga e fiambre ^{1,2,5}	logurte ⁵ /logurte com bolacha ^{1,2,4,5} Pão com manteiga ^{1,5}	
Reforço	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					

Cereais utilizados na Papa: Aveia¹, Arroz e Millet

Nota: Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

Informação de alérgenos na refeição: ¹Cereais que contêm glúten ²Ovo ³Peixe ⁴Soja ⁵Leite

Nutricionista
Joana Faustino (2299N)



EMENTA 3 - CRECHE

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}				
Almoço	Sopa	Sopa de Feijão-Verde	Creme de Cenoura	Sopa de Grão com Espinafres	Creme de Curgete	Caldo Verde
	Prato Principal	Frango de Fricassé com Arroz e Salada ²	Bacalhau com Natas e Salada ^{1,3,5}	Arroz à Valenciana (Arroz, Vitela, Frango, Ervilhas e Cenoura)	Massada de Peixe com Salada ^{1,2,3}	Lasanha de Peru e Espinafres com Salada ^{1,2,5}
	Prato Vegetariano	Fricassé de Cogumelos, Grão e Curgete com Arroz e Salada ²	Guisado de Legumes com Feijão e Salada	Hambúrguer Vegetariano com Arroz de Cenoura e Salada ⁴	Cotovelinhos com Legumes e Cogumelos com Salada ^{1,2}	Lasanha Vegetariana (Espinafres, Cogumelos e Milho) com Salada ^{1,2,4,5}
	Prato Dieta	Frango Estufado (simples) com Arroz e Legumes	Perca no Forno com Batata e Salada ³	Vitela Estufada (simples) com Arroz e Salada	Pescada Cozida com Cotovelinhos e Salada ^{1,2,3}	Bife de Peru com Batata e Salada
	Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	logurte ⁵ /logurte com Puré de Fruta ⁵ Pão com manteiga e fiambre ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão fatiado com manteiga ^{1,5}	logurte ⁵ Pão com queijo ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão-de-leite com manteiga e fiambre ^{1,2,5}	logurte ⁵ /logurte com bolacha ^{1,2,4,5} Pão com manteiga ^{1,5}	
Reforço	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					

Cereais utilizados na Papa: Aveia¹, Arroz e Millet

Nota: Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

Informação de alérgenos na refeição: ¹Cereais que contêm glúten ²Ovo ³Peixe ⁴Soja ⁵Leite

Nutricionista
Joana Faustino (2299N)



EMENTA 4 - CRECHE

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}				
Almoço	Sopa	Creme de Brócolos	Sopa de Feijão com Couve-Coração	Sopa de Nabiças	Creme de Curgete Alho-Francês	Creme de Abóbora com Massinhas ^{1,2}
	Prato Principal	Bacalhau à Brás com Salada ^{2,3}	Arroz de Pato com Salada	Perca Grelhada com Batata Cozida e Legumes ³	Peru no forno com Espirais e Salada ^{1,2}	Peixe-Espada Grelhado com Arroz Alegre e Salada ^{1,2,3}
	Prato Vegetariano	Tofu à Brás (Batata, Tofu, Legumes e Ovo) ^{2,4}	Empadão de Lentilhas com Arroz e Salada	Jardineira de Grão e Legumes	Espirais com espinafres, curgete, cenoura e cogumelos ^{1,2}	Estufado de Feijão e Cenoura com Arroz e Salada
	Prato Dieta	Pescada Cozida com Batata e Legumes ³	Pato Cozido desfiado com Arroz e Salada	Perca Grelhada com Batata e Salada ³	Peru simples no forno com Espirais e Salada ^{1,2}	Peixe-Espada Grelhado com Arroz e Salada ³
	Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	logurte ⁵ /logurte com Puré de Fruta ⁵ Pão com manteiga e fiambre ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão fatiado com manteiga ^{1,5}	logurte ⁵ Pão com queijo ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão-de-leite com manteiga e fiambre ^{1,2,5}	logurte ⁵ /logurte com bolacha ^{1,2,4,5} Pão com manteiga ^{1,5}	
Reforço	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					

Cereais utilizados na Papa: Aveia¹, Arroz e Millet

Nota: Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

Informação de alérgenos na refeição: ¹Cereais que contêm glúten ²Ovo ³Peixe ⁴Soja ⁵Leite

Nutricionista
Joana Faustino (2299N)



EMENTA 5 - CRECHE

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
Lanche da Manhã		Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}				
Almoço	Sopa	Canja de Galinha ^{1,2}	Sopa de Couve-Flor e Beterraba	Sopa do Alface	Sopa de Espinafres e Grão	Creme de Cenoura com Ervilhas
	Prato Principal	Frango Estufado com Esparguete e Salada ^{1,2}	Bacalhau Gomes de Sá com Batata, Grão e Ovo ^{2,3}	Cozido à Portuguesa Simples	Filetes no forno com Arroz de Tomate e Salada ^{1,2,3}	Bolonhesa de Vitela com Esparguete e Salada ^{1,2}
	Prato Vegetariano	Esparguete com Cogumelos, Espinafres, Curgete e Cenoura ^{1,2}	Salada de Batata com Grão e Ovo ²	Cozido vegetariano (Batata, Arroz, Feijão-branco, Couve E Cenoura)	Estufado de Grão e Espinafres com Arroz e Salada	Bolonhesa Vegetariana com Esparguete e Salada ^{1,2}
	Prato Dieta	Frango Estufado (simples) com Esparguete e Salada ^{1,2}	Perca Grelhada com Batata e Legumes ³	Frango Cozido com Batata e Legumes	Pescada Cozida com Arroz e Salada ³	Vitela Estufada (simples) com Batata e Salada ¹
	Sobremesa	Fruta da época				
Lanche	logurte ⁵ /logurte com Puré de Fruta ⁵ Pão com manteiga e fiambre ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão fatiado com manteiga ^{1,5}	logurte ⁵ Pão com queijo ^{1,5}	Leite ⁵ / Papa de Cereais com Fruta ¹ Pão-de-leite com manteiga e fiambre ^{1,2,5}	logurte ⁵ /logurte com bolacha ^{1,2,4,5} Pão com manteiga ^{1,5}	
Reforço	Fruta ou Bolacha ^{1,2,4,5}					

Cereais utilizados na Papa: Aveia¹, Arroz e Millet

Nota: Por motivos de força maior a ementa pode sofrer alterações // Em situações de **alergia ou intolerância alimentar**, consultar a cozinha para esclarecimento de dúvidas.

Informação de alérgenos na refeição: ¹Cereais que contêm glúten ²Ovo ³Peixe ⁴Soja ⁵Leite

Nutricionista
Joana Faustino (2299N)