

CRECHE- SEMANA de 07 a 11 Abril /2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de abóbora com curgete

PRATO Bife de frango grelhado com arroz e espinafres

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa da Horta

PRATO Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 🐟

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa couve-flor

PRATO Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Sopa de grão com espinafres

PRATO Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada 🐟

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Creme de legumes

PRATO Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos 🍷
🍷 🍷 🍷

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🍷 Aipo; 🍷 Amendoins; 🍷 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🍷 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🍷 Peixe;
🍷 Sésamo; 🍷 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 14 a 18 de Abril/2025

2ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida
SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA	Sopa de couve-galega
PRATO	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface 
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Creme de curgete com coentros
PRATO	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e legumes  
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Sopa de brócolos
PRATO	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA- FERIADO

SOPA
PRATO
SOBREMESA



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 21 a 25 de Abril /2025

2ª FEIRA

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface
SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA	Sopa de espinafres
PRATO	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Sopa de abóbora com nabo
PRATO	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo
PRATO	Maruca cozida com arroz e cenoura cozida 
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA- FERIADO

SOPA

PRATO

SOBREMESA



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;

 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 28 Abril a 02 de Maio/2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de cenoura com coentros

PRATO Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Juliana de legumes

PRATO Massinha de peixe (pescada) simples   

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de feijão manteiga com hortaliça

PRATO Arroz de frango

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA- FERIADO

SOPA

PRATO

SOBREMESA

6ª FEIRA

SOPA Creme de alface

PRATO Picadinho de carne estufada simples com arroz branco

SOBREMESA Fruta da época



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)