

## CRECHE- SEMANA de 02 a 06 Junho/2025

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de brócolos

**PRATO** Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino 🍷 🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de abóbora com hortelã

**PRATO** Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa juliana

**PRATO** Cubinhos de peru com legumes e arroz branco

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de nabiças

**PRATO** Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷 🍷

**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 09 a 13 de Junho /2025

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de couve-flor

**PRATO** Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete 🥕🥕

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA- FERIADO

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de cenoura com couve-lombarda

**PRATO** Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido 🥕🥕

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)

**PRATO** Pescada cozida com batata e legumes cozidos 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Aveludado de curgete

**PRATO** Hambúrguer de bovino grelhado com arroz branco e salada mista

**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 16 a 20 Junho /2025

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de brócolos

**PRATO** Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de alho francês

**PRATO** Saladinha quente de peixe  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa Juliana

**PRATO** Frango cozido com massa e macedónia  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA- FERIADO

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

### 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de agrião

**PRATO** Bifinho de peru grelhado com esparguete e salada de alface  

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:**  Alface;  Amendoim;  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 23 a 27 de Junho /2025

### 2ª FEIRA

**SOPA** Sopa de chuchu

**PRATO** Perna de frango cozida com arroz branco e couve-lombarda

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de alho francês

**PRATO** Meia desfeita de pescada  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Bife de frango grelhado com massa e cenoura cozida  

**SOBREMESA**

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa juliana

**PRATO** Empadão de pescada  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Creme de cenoura

**PRATO** Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolos  

**SOBREMESA** Fruta da época



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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 30 Junho a 04 Julho /2025

### 2ª FEIRA

|                  |                                                |
|------------------|------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | Creme de abóbora com curgete                   |
| <b>PRATO</b>     | Bife de frango grelhado com arroz e espinafres |
| <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                 |

### 3ª FEIRA

|                  |                                                      |
|------------------|------------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | Sopa da Horta                                        |
| <b>PRATO</b>     | Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 🐟 |
| <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                       |

### 4ª FEIRA

|                  |                                                          |
|------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | Sopa couve-flor                                          |
| <b>PRATO</b>     | Bife de peru grelhado com batata cozida e mix de legumes |
| <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                           |

### 5ª FEIRA

|                  |                                                    |
|------------------|----------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | Sopa de grão com espinafres                        |
| <b>PRATO</b>     | Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada 🐟 |
| <b>SOBREMESA</b> | Fruta da época                                     |

### 6ª FEIRA

|                  |                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOPA</b>      | Creme de legumes                                                              |
| <b>PRATO</b>     | Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos 🍷🍅🍋 |
| <b>SOBREMESA</b> | 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)