

CRECHE- SEMANA de 06 a 12 Outubro /2025

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

SOPA	Sopa de espinafres
PRATO	Salada quente de pescada 🐟🥑
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Sopa de abóbora com nabo
PRATO	Peito de frango com cenoura e esparguete 🍗🥕
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Sopa de feijão encarnado com lombardo
PRATO	Lombos de pescada cozidos com batata e feijão verde 🐟
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Sopa de Nabijas
PRATO	Carne de vaca cozida com batata e mix de legumes
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 13 a 19 de Outubro /2025

2ª FEIRA

SOPA	Sopa de nabijas
PRATO	Carne de aves desfiada com arroz branco e cenoura cozida
SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA	Creme de ervilhas
PRATO	Filetes de robalo simples no forno com batata cozida 🐟
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Sopa de juliana de alho francês
PRATO	Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Creme de abóbora
PRATO	Tiras de pota no forno simples com batata assada 🐾
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Sopa de espinafres com grão de bico
PRATO	Esparguete à Bolonhesa de carne de vitela simples com cenoura cozida 🍷
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 20 a 26 de Outubro /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 com batata cozida 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 Saladinha de pescada com legumes 🍷🍷🍷

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Sopa de nabijas

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 27 Outubro a 02 de Novembro/2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de couve-flor

PRATO Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli e salada mista   

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de feijão verde

PRATO Pescada cozida com batata cozida e brócolos 

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de cenoura com couve-lombarda

PRATO Arroz de frango simples com salada de tomate, pepino e alface 

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

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

PRATO Maruca com batata cozida, legumes e ovo  

SOBREMESA Gelatina vegetal /Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Aveludado de curgete

PRATO Bife de peru 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)