

CRECHE- SEMANA de 01 a 05 Setembro/2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de couve flor

PRATO Perna de frango cozida com massa farfalle e curgete 🍷🍷

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de feijão verde

PRATO Filetes de pescada ao natural com batata cozida 🐟

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Creme de cenoura com couve lombardo

PRATO Bife de peru grelhado com massa e feijão verde 🍷🍷

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

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

PRATO Pescada cozida com batata cozida e legumes 🐟

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Aveludado de curgete

PRATO Hamburguer de bovino grelhado com arroz branco com 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 08 a 12 Setembro/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

SOPA Creme de cenoura com coentros

PRATO Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 🐟

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Sopa de agrião

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; 🍷 Sulfites; 🍷 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	Fruta da época

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; 🍌 Tremoços; 🍌 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 22 a 26 Setembro /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	Solha no forno com arroz branco e salada mista ➡
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola 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 29 Setembro a 03 Outubro /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

SOPA Creme de ervilhas

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)