

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

1ª Semana

2ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de espinafres
bife de Frango grelhado com esparguete
esparguete à bolanhesa (vaca+porco)
esparguete com Bolanhesa de soja
cenoura ralada
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e Fruta

3ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

Feijão verde
solha grelhada com arroz tomate
solha grelhada com arroz branco
rissois de toFú com arroz branco
alface
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
Fruta, pão c/queijo e leite

4ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de cenoura
perna de Frango grelhada/cozida com massa espiral
carne de porco assada com massa espiral
massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)
tomate
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte natural

5ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de ervilhas
pescada cozida com batata
pescada à Gomes de Sá
salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo
mista
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
Fruta, pão c/queijo e leite

6ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

canja de massinhas
bife de peru com arroz de cenoura
bife de peru grelhado com arroz de cenoura
arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo
ervilhas cozidas
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e Fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

2ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

alho francês
bife de Frango com esparguete
bolonhesa de soja com esparguete
alface
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

puré de Feijão com agrião
solha grelhada com arroz branco
arroz de atum
rissóis de espinafre com arroz branco
mista
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

caldo verde
bife de Frango grelhado com batata cozida
tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata
salada de legumes com batata e ovo
cenoura ralada
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte natural

5º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

grão e cenoura
pescada cozida, com batata e ovo
pescada cozida, com batata e ovo
salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo
jardineira de legumes
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
Fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de legumes
perna de peru estufada com arroz branco
perna de peru assada com arroz branco
chili de soja com arroz branco
tomate
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

3ª Semana

2ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de espinafres pescada cozida com macedônia
Filetes de pescada no Forno com arroz de ervilhas
arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo
mista
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

Frango assado com massa de espiral
Frango cozido com massa espiral
Bolonesa de soja com massa espiral
alface
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de legumes salada camponesa c/ salmão (batata/feijão verde/cenoura)
solha ou salmão grelhada/o com batata
salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo
-
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte natural

5ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

nabiças perna de peru estufada com arroz branco
chili (vaca+porco) com arroz branco
chili de soja com arroz branco
cenoura ralada
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

6ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

agrião abrétea cozida com batata
bacalhau com natas
empadão de alho Francês com cenoura ralada
tomate
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

4ª Semana

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

alho francês
bife de peru grelhado com arroz branco
bife de peru com ovo mexido, arroz branco
ovo mexido com arroz branco e batata frita
cenoura ralada
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

agrião
pescada cozida com macedónia
esparquete de atum
massada de macedónia de legumes
mista
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

canja com massinhas
Frango cozido com arroz branco
arroz de aves
chili de soja com arroz branco
alfaca
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte natural

5º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

caldo verde
perca cozida com batata
perca assada com batata
empadão de alho francês com cenoura ralada
legumes cozidos
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

puré de feijão com hortaliça
bife de peru grelhado com massa espiral
almôndegas (vaca+porco) com massa espiral
massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)
tomate
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

5ª Semana

2ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diário	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de cenoura
empadão de carne (vaca+porco)
empadão de soja
mista
banana

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta

3ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diário	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

Feijão verde
pescada cozida com batata
douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate
rissois de tofu com arroz de tomate
alface
maçã

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

4ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diário	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

caldo verde
bife de peru grelhado com esparguete
bife de peru com esparguete
Bolonesa de soja com esparguete
tomate
gelatina (de pêssego)

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa láctea s/ açúcar
2 anos
pão c/queijo e iogurte natural

5ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diário	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

alface
abrétea cozida com batata cozida
bacalhau à Brás
salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo
mista
pêra

Lanche

Berçário e 1 ano
iogurte c/aveia e Fruta
2 anos
fruta, pão c/queijo e leite

6ª Feira

Dieta	Sopa Prato
Diário	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

legumes
carne de vitela estufada com arroz
carne de vitela estufada com arroz
chili de soja com arroz
cenoura
laranja

Lanche

Berçário e 1 ano
Papa não láctea s/ açúcar
2 anos
iogurte natural com cereais e fruta