

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

1ª Semana

2ª Feira

Dieta Sopa Prato
Diária
Vegetariano
Salada
Sobremesa

Almoço
creme de espinafres c/ carne
bife de Frango grelhado com esparguete

esparguete à bolonhesa (vaca+porco)

esparguete com Bolonhesa 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 c/ peixe
solha grelhada com arroz branco

solha grelhada com arroz de tomate

rissóis 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 c/ carne
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 c/ peixe
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
Sopa de legumes c/ carne
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 c/ carne bife de Frango grelhado com esparguete
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 e agrião c/ peixe 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 c/ carne 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 c/ peixe 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 c/ carne 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

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
creme de espinafres c/ peixe pescada cozida com macedónia
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

3º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
sopa de agrião c/ Frango Frango assado com massa de espiral
Frango cozido com massa espiral Bolonhesa 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

4º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
creme de legumes c/ peixe 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

5º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
nabiças c/ carne 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

6º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
agrião c/ peixe abrótea 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 c/ carne 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 c/ peixe 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 Sopa de legumes c/ carne Frango cozido com arroz branco arroz de aves chili de soja com arroz branco alface 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 c/ peixe 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 e hortaliça c/ carne 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

2º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
creme de cenoura c/ carne frango desfiado com arroz branco
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

3º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
feijão verde c/ peixe 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

4º Feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
caldo verde c/ carne bife de peru grelhado com esparquete
bife de peru com esparquete
Bolonhesa de soja com esparquete
tomate 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
alface c/ peixe abrótea 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

6º feiro

Dieta	Sopa Prato
Diária	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço
legumes c/ carne carne de vitela estufada com arroz
carne de vitela estufada com arroz
chilli de soja com arroz
cenoura laranja

Lanche

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