



Fevereiro/2026

Semana 08

EMENTA SEMANAL - CRECHE

Dia da semana	Refeição		1-2 anos	2-3 anos
16 Segunda	Reforço manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas com abrótea	Creme de ervilhas
		Prato	Lombinhos de pescada estufados + arroz de legumes + salada de alface	
		Sobremesa	Pera	
	Lanche da tarde		logurte + pão com manteiga + fruta passada/crua	logurte + pão com manteiga + futa da época
	Reforço da tarde		Bolachas de arroz/milho	
17 Terça	Reforço da manhã			
	Almoço	Sopa		
		Prato		
		Sobremesa		
	Lanche da tarde			
	Reforço da tarde			
18 Quarta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Brócolos com pescada	Brócolos
		Prato	Dourada grelhada + arroz de pimento + salada de couve roxa e alface	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + aveia cozida + fruta passada/crua	Papa Nestum + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolacha Maria	
19 Quinta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Couve-lombarda com frango	Couve-lombarda
		Prato	Massa de frango + salada de tomate	
		Sobremesa	Pera assada sem açúcar	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + bolacha Maria + fruta passada/crua	logurte + pão com fiambre + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
20 Sexta	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Feijão-verde com perca	Feijão-verde
		Prato	Douradinhos de pescada + arroz de legumes (cenoura, repolho) + brócolos cozidos	
		Sobremesa	Tangerina	
	Lanche da tarde		logurte + pão com manteiga + fruta passada/crua	Leite com cevada + pão com queijo + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolachas de arroz/milho	

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter *courgette*)

Em crianças com idade superior a 12 meses e que ainda não tenham adquirido a capacidade para comer o prato principal, é fornecida sopa enriquecida com carne/peixe, a fim de conseguir o suporte necessário de proteína.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____