



Setembro/2025

SEMANA 37

EMENTA SEMANAL - CRECHE

Dia da semana	Refeição		1-2 anos	2-3 anos
08 Segunda	Reforço manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de espinafres c/ pescada	Creme de espinafres
		Prato	Atum à júnior + salada de alface	
		Sobremesa	Maçã	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + pão simples + fruta passada/crua	logurte + pão com manteiga + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolachas de arroz/milho	
09 Terça	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Couve-flor e feijão verde c/ carne de vitela	Couve-flor e feijão verde
		Prato	Massa à lavrador (carne de porco, couve, cenoura, feijão manteiga, massa) + salada de tomate	
		Sobremesa	Melancia	
	Lanche da tarde		Papa láctea + fruta da época	Leite simples + pão com queijo + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
10 Quarta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Repolho c/ abrótea	Repolho
		Prato	Pescada cozida + batata cozida + salada de cenoura e couve roxa ralada	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + aveia cozida + fruta passada/crua	Papa Nestum + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolacha Maria	
11 Quinta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Macedónia c/ perú	Macedónia
		Prato	Perna de perú assada + massa Fusilli + macedónia (ervilhas, cenouras, feijão verde) cozida	
		Sobremesa	Laranja	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + bolacha Maria + fruta passada/crua	logurte + pão com fiambre + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
12 Sexta	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Brócolos c/ maruca	Brócolos
		Prato	Red-Fish estufado + arroz de couve + feijão verde cozido	
		Sobremesa	Maçã assada sem açúcar /Maçã ao natural	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + pão simples + fruta passada/crua	Leite c/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 _____