



Outubro/2025

SEMANA 44

EMENTA SEMANAL - CRECHE

Dia da semana	Refeição		1-2 anos	2-3 anos
27 Segunda	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Nabiças c/ carne de vitela	Nabiças
		Prato	Febra de porco grelhada + batata cozida + salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Laranja	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + pão c/ manteiga + fruta passada/crua	logurte + pão com manteiga + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolachas de arroz/milho	
28 Terça	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Agrião c/ abrótea	Agrião
		Prato	Dourada grelhada + arroz branco + couve-flor cozida	
		Sobremesa	Maçã	
	Lanche da tarde		Papa láctea + fruta da época	Leite simples + pão com queijo + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
29 Quarta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de nabo c/ frango	Creme de nabo
		Prato	Coxas de frango assadas com molho de alho e limão + massa fusilli + repolho cozido	
		Sobremesa	Tangerina	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + aveia cozida + fruta passada/crua	Papa Nestum + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolacha Maria	
30 Quinta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Brócolos c/ pescada	Brócolos
		Prato	Pescada cozida + batata cozida + salada de alface	
		Sobremesa	Pera	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + bolacha Maria + fruta passada/crua	logurte + pão com fiambre + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
31 Sexta	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Abóbora e alho francês c/ perú	Abóbora e alho francês
		Prato	Bifinho de perú grelhado + massa esparguete + salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + pão c/ manteiga + 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 _____