



Outubro/2025

SEMANA 43

EMENTA SEMANAL - CRECHE

Dia da semana	Refeição		1-2 anos	2-3 anos
20 Segunda	Reforço manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Feijão verde c/ pescada	Feijão-verde
		Prato	Paloco à Gomes de Sá + salada de couve, cenoura e beterraba	
		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	
21 Terça	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura c/ peru	Couve-flor e cenoura
		Prato	Carne à bolonhesa + massa esparguete + salada de cenoura ralada e alface	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		Papa láctea + fruta da época	Leite simples + pão com queijo + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
22 Quarta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Brócolos c/ abrótea	Brócolos
		Prato	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate + repolho cozido	
		Sobremesa	Pera	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + aveia cozida + fruta passada/crua	Papa Nestum + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolacha Maria	
23 Quinta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas c/ carne de vitela	Creme de ervilhas
		Prato	Rancho (carne de porco, frango, cenoura, couve, grão-de-bico, massa macarronete) + salada de couve roxa e couve coração ralada	
		Sobremesa	Maçã	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + bolacha Maria + fruta passada/crua	logurte + pão com fiambre + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
24 Sexta	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Nabiças c/ maruca	Nabiças
		Prato	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + salada de alface	
		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 _____