



Fevereiro/2026

SEMANA 09

EMENTA SEMANAL - CRECHE

Dia da semana	Refeição		1-2 anos	2-3 anos
23 Segunda	Reforço manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Repolho com pescada	Repolho
		Prato	Arroz de atum estufado + salada de alface	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		logurte + pão com manteiga + fruta passada/crua	logurte + pão com manteiga + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolachas de arroz/milho	
24 Terça	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Espinafres com peru	Espinafres
		Prato	Bife de peru grelhado + massa fusilli + salada de couve roxa e cenoura ralada	
		Sobremesa	Pera	
	Lanche da tarde		Papa láctea + fruta passada/crua	Leite simples + pão com queijo + fruta da época
	Reforço da tarde		Pão simples	
25 Quarta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Courgette e brócolos com abrótea	Courgette e brócolos
		Prato	Arroz de peixe (perca, abrótea e pescada) + salada de tomate	
		Sobremesa	Maçã	
	Lanche da tarde		Papa: logurte + aveia cozida + fruta passada/crua	Papa Nestum + fruta da época
	Reforço da tarde		Bolacha Maria	
26 Quinta	Reforço da manhã		Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Feijão-frade com carne de vitela	Feijão-frade
		Prato	Febra de porco grelhada + batata cozida + couve e cenoura 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	
27 Sexta	Reforço da manhã		Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de abóbora com perca	Creme de abóbora
		Prato	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + brócolos cozidos	
		Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde		logurte + pão simples + 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 _____