



EMENTA CRECHE		
3 a 7 de Fevereiro 2025		
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Perca assada no forno com batata assada e feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e beterraba (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com esparguete e salada de alface e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Crepe de couve-flor
	Prato	Pescada cozida com batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Jardineira de legumes e brócolos e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de legumes (ervilhas e milho) e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de legumes e salada de alface, tomate e rabanetes (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (abréteia e redfish) e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja) e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE

10 a 14 de Fevereiro 2025

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Empadão de peixe (pescada com puré de batata) e salada de alface e pepino (1,4,7,8)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e cenoura (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor e salada e tomate e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco, couve-lombarda e cenoura cozidas
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco, couve e cenoura cozidas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
17 a 21 de Fevereiro 2025		
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (3)
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Creme de alho-francês
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada e feijão-verde cozido (4)
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino (1)
	Vegetariano	Couscous com legumes estufados e salada de tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
24 a 28 de Fevereiro 2025		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1)
	Vegetariano	Massa fusilli com grão-de-bico e espinafres e salada de alface, tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e macedónia de legumes (1,4,7)
	Vegetariano	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga e macedónia de legumes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilhas, cenoura e milho)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura (1)
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e salada de alface e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos