



EMENTA CRECHE

29 de Setembro a 3 de Outubro de 2025

2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e couve-flor cozida (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e pepino (1,6,7)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa esparguete e salada de alface e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Saladinha de salmão (batata, salmão desfiado, feijão-verde, cenoura e couve-flor)
	Vegetariano	Jardineira de grão-de-bico
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e salada de alface, pepino e beterraba (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (fusilli com grão, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface, pepino e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de tomate e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

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



EMENTA CRECHE		
6 a 10 de Outubro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Ovos mexidos com arroz de lentilhas e salada de alface e tomate (3)
	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 queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Filetes de pescada no forno simples com batata assada e brócolos cozidos (4)
	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	Abóbora com couve-flor
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Redfish cozido com batata e macedónia de legumes (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de tomate e cenoura
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de ervilhas e salada de tomate 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



EMENTA CRECHE		
13 a 17 de Outubro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea, batata, tomate, pimento verde e vermelho) e salada de tomate (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, tomate e rabanetes (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Solha grelhada com batata e feijão-verde cozido (4)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Coxas de frango no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de alface, tomate e cenoura (1,8)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata cozida e couve-flor (4)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura e couve-flor cozida
	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		
20 a 24 de Outubro de 2025		
	Sopa	Nabiças
	Prato	Jardineira de frango e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Jardineira de legumes e soja e salada de alface e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Massinha de abrótea e pescada com coentros e salada de alface e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Massa penne com grão-de-bico e espinafres (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Carne de vaca estufada simples com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz branco e salada de alface e cenoura
	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	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e salada de alface e tomate (6)
	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 peru grelhado com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino
	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 rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
27 a 31 de Outubro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com massa esparguete e salada de alface e couve roxa (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa esparguete e salada de alface e couve roxa (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde (4)
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate e pepino
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos e arroz branco com salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) e salada de alface e cenoura
	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 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.Amendoiños 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos