



EMENTA CRECHE		
2 a 6 de Março 2026		
2ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Ovos mexidos com massa macarrão e salada de alface e tomate (1,3)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura cozidas (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e cenoura e couve-flor cozidas (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado com massa penne e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde (4)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de tomate e pepino (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.Amendoads 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		
9 a 13 de Março 2026		
2ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco 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	Nabiças
	Prato	Perca simples no forno com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual (6) e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor e salada de alface, pepino e beterraba (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de tomate, cenoura e pepino
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos com salada de tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Pescada cozida com batata e grão-de-bico e brócolos cozidos (4)
	Vegetariano	Migas de broa com caldo-verde e feijão-manteiga e brócolos cozidos (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.Amendins 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		
16 a 20 de Março 2026		
2ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Saladinha de salmão com batata e legumes (feijão-verde, cenoura e brócolos) (4)
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Vegetariano	Massa esparguete com “natas” e cogumelos e salada de alface, beterraba e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e feijão-verde e couve-flor 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 fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Redfish estufado com batata cozida e salada de alface e tomate (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) e salada de alface e tomate
	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		
23 a 27 de Março 2026		
2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de ervilhas e cenoura 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	Couve-lombarda
	Prato	Peixe escamudo estufado com batata e macedónia de legumes (4)
	Vegetariano	Jardineira de legumes (com grão-de-bico)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço)
	Prato	Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate (1,6)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com salada de alface e tomate (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Cubinhos de peru estufados com arroz branco e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco e salada de alface e tomate (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) (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.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