



EMENTA CRECHE		
5 a 9 de Maio 2025		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Perna de peru estufada simples com massa macarrão (1) e salada de alface e cenoura
	Vegetariano	Rancho vegetariano (1) e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde (4)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Frango assado com massa esparguete e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa esparguete e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de legumes
	Prato	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes) (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e macedónia de legumes (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7) / cereais <i>corn flakes</i>

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 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

12 a 16 de Maio 2025

2ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozidos (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	Espinafres
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli (1) com salada de tomate e pepino (1)
	Vegetariano	Massa fusilli com “natas” e cogumelos e salada de tomate e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão com couve
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual com feijão-verde e cenoura cozidos (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	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e tomate
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Perca grelhada com batata e salada de alface e tomate (4)
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7) / cereais <i>corn flakes</i>

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

19 a 23 de Maio 2025

2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Jardineira de frango e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Jardineira de legumes e grão-de-bico com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Massada de peixe (1,4) e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Empadão de pescada (puré de batata) e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados (1,4,7,8)
	Vegetariano	Empadão de legumes (puré de batata) e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de tomate e pepino (1)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e salada de tomate e pepino (1,8)
	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		
26 a 30 de Maio 2025		
2ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Medalhões de pescada no forno simples com batata cozida, brócolos e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes e brócolos cozidos (8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba
	Vegetariano	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozidas (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com salada de tomate e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de tomate e cenoura (1,6)
	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.Amendoins 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