



EMENTA CRECHE		
5 a 9 de Janeiro 2026		
2ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Jardineira de pota e salada de alface, beterraba e cenoura (14)
	Vegetariano	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Rancho vegetariano e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e brócolos (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	Alface
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, pepino e beterraba (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, pepino e beterraba (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Perca grelhada com arroz branco e couves-de-Bruxelas (4)
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz) e salada de alface, tomate e pepino
	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		
12 a 16 de Janeiro 2026		
2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Peru estufado simples com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e couve-flor cozida (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface, tomate e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de feijão e macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz de feijão e macedónia de legumes (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Grelós
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea, redfish) (1,4) e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinhos com salada de alface 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	Ervilhas
	Prato	Jardineira de vitela simples com salada de alface, pepino e beterraba
	Vegetariano	Jardineira de grão-de-bico e salada de alface, pepino e beterraba
	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		
19 a 23 de Janeiro 2026		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Abrótea cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos (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	Feijão com lombardo
	Prato	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Redfish assado simples com batata assada, brócolos e nabo cozidos (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) com brócolos e nabo cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata e feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu), feijão-verde e cenoura cozida (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.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		
26 a 30 de Janeiro 2026		
2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Escamudo estufado com batata e feijão-verde cozidos (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 com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e curgete, cenoura e cogumelos salteados
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com arroz de coentros e curgete, cenoura e cogumelos salteados (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Coxas de frango no forno com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Couscous com legumes salteados (1)
	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