



EMENTA CRECHE		
1 a 5 de Dezembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) e salada de alface, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz primavera e salada de alface, tomate e rabanetes (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada e brócolos e couve-flor cozidos (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) e brócolos e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Massada de peixe (abrótea, redfish) com salada de alface e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja) e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura 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		
8 a 12 de Dezembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, brócolos e couve-flor) (4)
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e beterraba (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, cenoura e beterraba (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado com puré de batata e salada de alface e pepino (1,3,7)
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja e milho) com arroz branco e salada de alface e pepino (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.Amendoads 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		
15 a 19 de Dezembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Perca simples no forno com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual e salada de alface e pepino(6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Carne de vaca estufada com massa farfalle e macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e macedónia de legumes (1,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate (14)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor e salada de alface, rabanetes e pepino (1)
	Vegetariano	Hambúrguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor e salada de alface, rabanetes e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Redfish assado no forno com batata assada e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados (4)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e legumes salteados (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura 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		
22 a 26 de Dezembro de 2025		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Perna de peru assada com arroz colorido e salada de alface, beterraba e cenoura
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com ovo, batata, brócolos, couve-flor e cenoura cozidos (3,4)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e brócolos e cenoura cozidos (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	VÉSPERA DE NATAL 
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	NATAL 
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos e salada de alface e pepino
	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.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		
29 de Dezembro 2025 a 2 de Janeiro 2026		
2ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Salada russa de salmão (feijão-verde, cenoura e ervilhas) (3,4)
	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	Feijão
	Prato	Arroz de aves com salada de alface, tomate e pepino
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	 ANO NOVO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	 ANO NOVO
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e cenoura (1)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa <i>fusilli</i> com grão-de-bico, alho-francês e tomate cereja) e salada de alface e cenoura (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 rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos