

EMENTA CRECHE – 2025/2026

EMENTA 1						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SOPA		Creme de ervilha	Sopa de abóbora e nabiça	Sopa de alho francês	Sopa de feijão verde	Sopa de cenoura e espinafres
2º PRATO	1 e 2 anos	Ovo mexido com arroz de tomate ³	Perca grelhada com batata cozida ⁴	Frango estufado com ervilhas e cenoura com cotovelinhos ¹	Empadão de atum com cenoura ^{3,4,7}	Carne de vaca assada com arroz branco ¹
HORTÍCOLAS		Salada de alface e beterraba	Cenoura, feijão verde e pimento salteados	Salada de tomate e pepino	Salada de repolho, tomate	Brócolos, couve-flor cozidos e milho
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	1 ano	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural com cereais de milho + fruta ⁷	Panqueca de aveia e laranja + fruta ^{1,3,7}	Papa de espelta com pêra ¹	logurte natural com flocos de aveia + fruta ^{1,7}
	2 anos	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural com cereais de milho+ fruta ⁷	Leite + panqueca de aveia e laranja ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo fresco ^{1,7}	logurte natural com flocos de aveia + fruta ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA CRECHE – 2025/2026

EMENTA 2						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SOPA		Sopa de agrião	Creme de brócolos	Sopa de feijão e abóbora	Creme couve-flor	Caldo verde
2º PRATO	1 e 2 anos	Salada de bacalhau, ovo, batata e grão-de-bico ^{3,4}	Febras grelhadas com arroz de feijão vermelho	Lasanha de soja ^{1,6,7}	Filetes de perca grelhada com batata cozida ⁴	Frango assado no forno com arroz branco
HORTÍCOLAS		Salada de cenoura, milho e beterraba	Couve-lombarda, feijão verde cozido	Salada de tomate, pepino e milho	Salada de alface, couve roxa e milho	Ervilha, brócolos e couve-flor cozidos
SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	1 ano	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ⁷	Panqueca de farinha integral e abóbora + fruta ^{1,3,7}	Papa de aveia e banana ¹	Papa de cenoura e fruta
	2 anos	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural com bolachas de milho + fruta ⁷	Leite + Panqueca de farinha integral e abóbora ^{1,3,7}	Papa de aveia e banana ¹	logurte natural com cereais de milho + fruta ⁷

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA CRECHE – 2025/2026



EMENTA 3						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SOPA		Canja de galinha	Sopa de nabiça	Creme de abóbora	Sopa de grão com espinafres	Creme de repolho
2º PRATO	1 e 2 anos	Omelete c/salsa e arroz de pimentos	Albacora assada com batata cozida ⁴	Almôndegas de vaca estufadas c/esparguete	Perca cozida com batata cozida	Bife de frango grelhado com fusilli ¹
HORTÍCOLAS		Salada de tomate e pepino	Salada de beterraba, pepino e milho	Salada de repolho, couve roxa e tomate	Feijão frade, cenoura cozida e couve-flor cozidos	Curgete, feijão verde e cenoura cozidos salteados
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta Gelatina (II e 1ºCiclo)	Fruta
LANCHE	1 ano	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	Papa não láctea 8 cereais ¹	Panqueca integral + fruta ^{1,3,7}	Papa de espelta e pêra ¹	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}
	2 anos	Leite + bom pão com fiambre de aves ^{1,7}	logurte natural + bolacha de milho + fruta ⁷	Leite + panqueca integral ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA CRECHE – 2025/2026

EMENTA 4						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SOPA		Creme de abóbora e nabo	Sopa de couve-flor com salsa	Creme de ervilha	Sopa alho francês e cenoura	Sopa de hortalíça
2º PRATO	1 e 2 anos	Salada de atum e ovo com feijão frade e massa _{3,4}	Perca grelhada com batata cozida ⁴	Strogonoff de frango com molho de iogurte e esparguete ^{1,7}	Abrótea assada c/batata cozida	Lombo de porco assado com arroz de cenoura
HORTÍCOLAS		Salada de alface, cenoura e beterraba	Curgete, cenoura e tomate assados	Brócolos, couve-flor cozidos e milho	Feijão verde, repolho cozidos	Salada de tomate e pepino
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	1 ano	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural + bolacha de milho ⁷	Panquecas de cenoura + fruta ^{1,3,7}	Papa de aveia e maçã ¹	logurte natural com cereais de milho ⁷
	2 anos	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	logurte natural + bolacha de milho ⁷	Leite + Panquecas de cenoura ^{1,3,7}	Leite + bom pão com queijo flamengo ^{1,7}	logurte natural com cereais de milho ⁷

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)

EMENTA CRECHE – 2025/2026



EMENTA 5						
		SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA
SOPA		Sopa de cenoura com espinafres	Sopa de feijão	Sopa Juliana	Creme de brócolos com cenoura	Sopa de couve coração
2º PRATO	1 e 2 anos	Feijoada de legumes e arroz branco	Peixe grelhado com batata branca cozida ⁴	Rolo de carne recheado com cenoura com molho de tomate e esparguete ¹	Bolinhos de bacalhau grelhados c/arroz de milho	Bifes de frango grelhados com massa
HORTÍCOLAS		Salada de alface de tomate	Salada de tomate, pepino e cebola	Salada de couve roxa e milho	Couve-lombarda, feijão verde e cenoura cozidos	Curgete, feijão verde e cenoura cozidos salteados
	Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	1 ano	logurte natural + bom pão com manteiga de amendoim ^{1,5,7}	Papa de aveia e maçã ¹	logurte natural + Panqueca de banana	Papa não láctea 8 cereais ¹	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}
	2 anos	logurte natural + bom pão com manteiga ^{1,7}	Papa de aveia e maçã ¹	Leite + Panqueca de aveia e banana ^{1,7}	Leite + bolachas de milho + fruta ⁷	logurte natural + flocos de aveia + fruta ^{1,7}

NOTAS:

1. Se pretender que o seu educando consuma iogurte de aroma em detrimento do iogurte natural deverá informar previamente (aplicável apenas às crianças de J. Infância e 1º Ciclo).
2. Cereais de milho sem adição de açúcares.
3. Papa não láctea 8 cereais sem adição de açúcares e fortificada em ferro.
4. Manteiga de amendoim 100% amendoim.

Alergénios: 1- Cereais e derivados; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Pescado; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos secos; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos; Lista de Alergénios (Anexo II do Regulamento (CE) n. 1169/2011)