




CRECHE- SEMANA de 03 a 07 de Fevereiro /2025

2ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura com coentros
PRATO	Tirinhas de peru estufadas simples com arroz branco
SOBREMESA	Fruta da época


3ª FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Massinha de peixe (pescada) simples   
SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
PRATO	Arroz de frango
SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA	Sopa de agrião
PRATO	Pescada cozida com batata e salada de alface, cebola e pepino 
SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA	Creme de alface
PRATO	Picadinho de carne estufada simples com arroz branco
SOBREMESA	Fruta da época



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 10 a 14 Fevereiro/2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de brócolos

PRATO Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino 🍷🍷

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de abóbora com hortelã

PRATO Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa juliana

PRATO Cubinhos de peru com legumes e arroz branco

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Creme de ervilhas

PRATO Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🐟

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Sopa de nabijas

PRATO Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🍳 Ovos; 🐟 Peixe;
🌱 Sésamo; 🌱 Soja; ⚠️ Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 17 a 21 de Fevereiro /2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de couve-flor

PRATO Hambúrguer de vaca grelhado com massa fusilli e salada mista 🍷🍴

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de feijão verde

PRATO Pescada à Gomes de Sá 🐟🍴

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de cenoura com couve-lombarda

PRATO Arroz de aves com salada de tomate, pepino e alface

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)

PRATO Pescada cozida com batata, legumes cozidos e ovo 🐟🍴

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Aveludado de curgete

PRATO Peito de frango com massa e feijão verde 🍷🍴

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🐞 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🍳 Ovos; 🐟 Peixe;
🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🚫 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 24 a 28 Fevereiro/2025

2ª FEIRA

SOPA Creme de brócolos

PRATO Bife de peru grelhado com massinha e feijão verde 🍷🥚

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de alho francês

PRATO Saladinha quente de peixe 🐟🥚

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de juliana

PRATO Hambúrguer grelhado com massa e macedónia 🍷🥚

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Creme de cenoura com coentros

PRATO Pescada com batata cozida e legumes 🐟

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Sopa de agrião

PRATO Frango cozido com arroz e salada mista

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🐞 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐙 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;
🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🚫 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 30 Dezembro a 03 Janeiro /2024

2ª FEIRA

SOPA Sopa de chuchu

PRATO Perna de frango cozida com arroz branco e couve lombarda

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de alho francês

PRATO Hamburguer grelhado com esparguete 🍔 🥕

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA- FERIADO

SOPA

PRATO

SOBREMESA

5ª FEIRA

SOPA Sopa juliana

PRATO Empadão de pescada 🐟 🥞

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Creme de cenoura

PRATO Cubinhos de peru estufados simples com massa e brócolos 🍗 🥕

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🍌 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; 🌿 Soja; 🚫 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)