



Ementa Creche

Semana 3 a 7 de novembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Brócolos1
Prato: Massa envolvida com ovos mexidos, cenoura, cogumelos e salada de tomate
Dieta: Massa com bife de frango grelhado e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Penca2
Prato: Pescada estufada com arroz de cenoura e brócolos cozidos
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor1
Prato: Jardineira de frango (batata, frango, cenoura, feijão verde e ervilhas)
Dieta: Frango estufado ao natural, batata e cenoura cozida
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão1
Prato: Esparguete com bolonhesa de salmão desfiado e cenoura com feijão verde cozido
Dieta: Massa com pescada estufada ao natural com feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Feijão verde2
Prato: Lombo de porco assado com arroz branco e salada de alface
Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época - laranja

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 10 a 14 de novembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Espinafres1
Prato: Arroz de atum colorido (arroz, atum, cenoura, ervilhas e milho) com salada de cenoura raspada
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Terça feira</i>
Sopa: Nabo2
Prato: Coxa de frango assada no forno com esparguete e brócolos salteados
Dieta: Peru estufado ao natural com esparguete e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Penca1
Prato: Perca estufada com batata cozida e salada de tomate
Dieta: Perca estufada ao natural com batata cozida e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Cenoura e couve flor2
Prato: Almondegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão verde cozido
Dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – dióspiro
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Abóbora e feijão branco1
Prato: Abrótea cozida com batata cozida e cenoura
Dieta: Abrótea cozida com batata cozida e cenoura
Sobremesa: Fruta da época - laranja

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 17 a 21 de novembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Arroz primavera (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de cenoura raspada
Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor ²
Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, milho e cenoura e salada de pepino
Dieta: Massa com pescada estufada ao natural e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹
Prato: Empadão de novilho e salada de alface
Dieta: Frango cozido com batata cozida e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Filetes de pescada estufados com arroz de tomate e brócolos cozidos
Dieta: Pescada no forno ao natural, arroz branco e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Bife de peru estufado com massa cozida e feijão verde cozido
Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa cozida e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época - pera

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 24 a 28 de novembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Feijão verde ¹
Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com salada de cenoura raspada
Dieta: Massa com pescada estufada ao natural e cenoura raspada
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor e cenoura ¹
Prato: Rojões estufados com arroz de ervilhas e salada de alface
Dieta: Frango estufado ao natural com arroz branco e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – pera
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Espinafres ²
Prato: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e penca cozida
Dieta: Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e penca cozida
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Hambúrguer de aves com arroz branco e salada de alface
Dieta: Hambúrguer de aves com arroz branco e salada de alface
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Abóbora e feijão branco ¹
Prato: Pescada estufada com massa e salada de tomate
Dieta: Pescada estufada ao natural com massa e salada de tomate
Sobremesa: Fruta da época – tangerina

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 1 a 5 de dezembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>	
FERIADO – RESTAURAÇÃO DA INDEPENDÊNCIA	
<i>Terça feira</i>	
Sopa: Brócolos1	
Prato: Arroz envolvido com ovos mexidos, cenoura, cogumelos e salada de tomate	
Dieta: Arroz com bife de frango grelhado e salada de tomate	
Sobremesa: Fruta da época – maçã	
<i>Quarta feira</i>	
Sopa: Penca2	
Prato: Pescada estufada com batata cozida e salada de cenoura raspada	
Dieta: Pescada no forno ao natural com batata cozida e cenoura	
Sobremesa: Fruta da época – pera	
<i>Quinta feira</i>	
Sopa: Couve-lombarda e grão1	
Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de tomate	
Dieta: Massa com frango ao natural	
Sobremesa: Fruta da época – laranja	
<i>Sexta feira</i>	
Sopa: Cenoura e couve-flor1	
Prato: Arroz envolvido com salmão desfiado, milho, ervilhas, cenoura e salada de tomate	
Dieta: Arroz com pescada estufada ao natural	
Sobremesa: Fruta da época – banana	

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 8 a 12 de dezembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>	
FERIADO – IMACULADA CONCEIÇÃO	
<i>Terça feira</i>	
Sopa: Espinafres1	
Prato: Salada russa (batata, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde) com salada de pepino	
Dieta: Pescada cozida, batata cozida, feijão verde e cenoura cozida	
Sobremesa: Fruta da época – pera	
<i>Quarta feira</i>	
Sopa: Nabo2	
Prato: Arroz malandrinho com carne de vaca estufada e cenoura cozida	
Dieta: Arroz com frango estufado ao natural e cenoura	
Sobremesa: Fruta da época – maçã	
<i>Quinta feira</i>	
Sopa: Penca1	
Prato: Bacalhau à Gomes sá com feijão verde cozido	
Dieta: Pescada com batata e feijão verde cozido	
Sobremesa: Fruta da época – banana	
<i>Sexta feira</i>	
Sopa: Cenoura e couve flor2	
Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)	
Dieta: Massa com frango ao natural e couve coração	
Sobremesa: Fruta da época – tangerina	

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

**A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 15 a 19 de dezembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Creme de cenoura ¹
Prato: Massa primavera (massa, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de cenoura raspada
Dieta: Massa com peru grelhado e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – laranja
<i>Terça feira</i>
Sopa: Couve-flor ²
Prato: Pescada no forno com batata e feijão verde cozido
Dieta: Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozido
Sobremesa: Fruta da época – maçã
<i>Quarta feira</i>
Sopa: Brócolos e feijão vermelho ¹
Prato: Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e ervilhas e brócolos salteados
Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
<i>Quinta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda ²
Prato: Salada russa de salmão com salada de alface
Dieta: Pescada cozida, batata cozida e couve cozida
Sobremesa: Fruta da época – banana
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Curgete ¹
Prato: Massa à lavrador (massa, frango, feijão vermelho, couve coração, cenoura)
Dieta: Massa com frango estufado ao natural e couve coração
Sobremesa: Fruta da época – pera

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias



Ementa Creche

Semana 22 a 26 de dezembro de 2025

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

<i>Segunda feira</i>
Sopa: Cenoura e couve-flor ¹
Prato: Pescada estufada com arroz de tomate e salada de cenoura raspada
Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e cenoura
Sobremesa: Fruta da época – tangerina
<i>Terça feira</i>
Sopa: Brócolos ¹
Prato: Arroz de pato e salada de alface
Dieta: Arroz com frango ao natural e couve coração
Sobremesa: Fruta da época – pera ou leite de creme
<i>Quarta feira</i>
VÉSPERA DE NATAL
<i>Quinta feira</i>
DIA DE NATAL
<i>Sexta feira</i>
Sopa: Couve-lombarda e grão ¹
Prato: Empadão de atum com feijão verde
Dieta: Pescada cozida com batata cozida e feijão verde
Sobremesa: Fruta da época – maçã

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca / Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

****A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.**

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias