



PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
02-12-2024	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Kiwi		
03-12-2024	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne, feijão e repolho	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim ^{1,5}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne, feijão e repolho	Maçã assada		
04-12-2024	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Pêra		
05-12-2024	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Esparguete com frango ¹ e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Esparguete com frango ¹ e feijão verde	Gelatina		
06-12-2024	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz legumes e salada mista	Laranja		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
09-12-2024	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Salada de feijão frade com pescada ⁴ , arroz branco e salada	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau ^{1,3,4,7,12} , arroz branco e salada	Banana		
10-12-2024	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim ^{1,5}
				Creche	Legumes	Vitela estufada com esparguete ¹ e salada mista	Maçã assada		
11-12-2024	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pescada ⁴ estufada com batata cozida e repolho	Melão		
12-12-2024	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Salada de fruta		
13-12-2024	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Esparguete com carne picada e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Esparguete com carne picada e legumes	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
16-12-2024	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes e salada	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Solha ⁴ grelhada com arroz de legumes e salada	Banana		
17-12-2024	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim ^{1,5}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
18-12-2024	Qua	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ assado com batata, arroz e salada	Melão		
19-12-2024	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Salada de fruta		
20-12-2024	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Rissóis de peixe ^{1,3,4,7,12} com arroz legumes e salada mista	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
23-12-2024	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Peixe vermelho ⁴ cozido com batata e feijão verde	Laranja		
24-12-2024	Ter								
25-12-2024	Qua								
26-12-2024	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Jardineira e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Jardineira e salada mista	Kiwi		
27-12-2024	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Arroz de peixe ao natural e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Arroz de pota e salada mista	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos



PLANO DE EMENTAS

BERÇÁRIO/ CRECHE

Dia do Mês	Dia da Semana	Meio da manhã Berçário	Meio da Manhã Creche		Almoço			Lanche Berçário	Lanche Creche
					Sopa	Prato	Sobremesa		
30-12-2024	Seg	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Salada russa ³ com pescada ⁴ e brócolos	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Salada russa ³ com filetes de pescada ^{1,3,4} e brócolos	Laranja		
31-12-2024	Ter	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim ^{1,5}
				Creche	Legumes	Massa ¹ com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
01-01-2025	Qua								
02-01-2025	Qui	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea ^{1,7}	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga ^{1,7}
				Creche	Legumes ou Canja ¹	Massa de meada com frango ¹ e feijão verde	Kiwi		
03-01-2025	Sex	Farinha láctea ^{1,7}	Fruta + pão ¹ ou bolacha Maria ^{1,3,6,7,8}	Berçário	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão ^{1,7}	Iogurte + pão simples ou com queijo ^{1,7}
				Creche	Legumes	Pescada grelhada ⁴ com arroz de legumes e salada mista	Pêra		

Observações: Ementa sujeita a alterações. Em caso de alergia ou intolerância alimentar, é favor informar os profissionais.

Alergénios: (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos