



# 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		
02-02-2026	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Salada russa <sup>3</sup> com pescada <sup>4</sup> e brócolos	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Salada russa <sup>3</sup> com filetes de pescada <sup>1,3,4</sup> e brócolos	Uvas		
03-02-2026	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne ao natural e cenoura e repolho	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>
				Creche	Legumes	Massa <sup>1</sup> de cotovelos com carne, feijão e repolho	Maçã assada		
04-02-2026	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Peixe vermelho grelhado <sup>4</sup> com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Pataniscas de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz de feijão e salada mista	Laranja		
05-02-2026	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Bifinhos com cogumelos ao natural, esparguete e legumes cozidos	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Bifinhos com cogumelos, esparguete e legumes cozidos	Salada de fruta		
06-02-2026	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes	Kiwi		

**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		
09-02-2026	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sub>1,3,6,7,8</sub>	Berçário	Legumes	Salada de feijão frade com pescada <sup>4</sup> , arroz branco e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Salada de feijão frade com bolinhos de bacalhau <sup>1,3,4,7,12</sup> , arroz branco e salada	Tangerinas		
10-02-2026	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sub>1,3,6,7,8</sub>	Berçário	Legumes	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>
				Creche	Legumes	Massa <sup>1</sup> com carne (sem peles e gorduras) com repolho	Maçã assada		
11-02-2026	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sub>1,3,6,7,8</sub>	Berçário	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com batata, arroz e salada	Pêra		
12-02-2026	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sub>1,3,6,7,8</sub>	Berçário	Legumes	Frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Frango estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Gelatina		
13-02-2026	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sub>1,3,6,7,8</sub>	Berçário	Legumes	Pescada à Gomes Sá e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Pescada à Gomes Sá e salada mista	Maçã		

**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 rijã; (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		
16-02-2026	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Peixe vermelho <sup>4</sup> cozido com batata e feijão verde	Uvas		
17-02-2026	Ter								
18-02-2026	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,6,7</sup> com arroz de tomate e feijão e legumes	Laranja		
19-02-2026	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Jardineira e legumes	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Jardineira e salada mista	Salada de fruta		
20-02-2026	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Pescada grelhada <sup>4</sup> com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Rissóis de peixe <sup>1,3,4,7,12</sup> com arroz legumes e salada mista	Maçã		

**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		
23-02-2026	Seg	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Solha <sup>4</sup> grelhada com arroz de legumes	Tangerinas		
24-02-2026	Ter	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + Nestum ou pão simples ou com manteiga de amendoim <sup>1,5</sup>
				Creche	Legumes	Massa de meada com frango <sup>1</sup> e feijão verde	Maçã assada		
25-02-2026	Qua	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Arroz de peixe e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Arroz de peixe e legumes	Pêra		
26-02-2026	Qui	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Frango grelhado com arroz de legumes	Papa de fruta	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Leite simples ou com cevada + cereais ou pão simples ou com manteiga <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes ou Canja <sup>1</sup>	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Gelatina		
27-02-2026	Sex	Farinha láctea <sup>1,7</sup>	Fruta + pão <sup>1</sup> ou bolacha Maria <sup>1,3,6,7,8</sup>	Berçário	Legumes	Pescada cozida <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão <sup>1,7</sup>	Iogurte + pão simples ou com queijo <sup>1,7</sup>
				Creche	Legumes	Salada de grão de bico com bacalhau <sup>4</sup> , ovo <sup>3</sup> , batata e salada	Maçã		

**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 rijã; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos

## SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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

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