SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
07-09-2026	**Seg**	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		
08-09-2026	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Vitela estufada com batatinhas ao natural com arroz branco 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 batatinhas ao natural com arroz branco e legumes	Melão		
09-09-2026	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho grelhado[4] com arroz de legumes e salada mista	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Pataniscas de bacalhau[1,3,4,7,12] com arroz de feijão e salada mista	Laranja		
10-09-2026	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Frango estufado com ervilhas, 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 estufado com ervilhas, arroz branco e salada mista	Salada de fruta		
11-09-2026	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada[4] cozida com batata ovo[3] e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Pescada à Gomes Sá e salada mista	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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
14-09-2026	**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	Tangerinas		
15-09-2026	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Vitela estufada com esparguete[1] ao natural 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		
16-09-2026	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada grelhada[4] com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Filetes de pescada[1,3,4] com arroz repolho e feijão e salada mista	Maçã		
17-09-2026	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**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	Gelatina		
18-09-2026	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Pescada no forno[4] com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Pescada no forno[4] com arroz de legumes e salada mista	Melancia		

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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
21-09-2026	**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	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	Kiwi		
22-09-2026	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Massa[1] com carne 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 com repolho	Maçã assada		
23-09-2026	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Frango grelhado com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Frango grelhado com batata frita, arroz branco e salada mista	Uvas		
24-09-2026	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Peixe vermelho cozido com batata cozida 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]	Peixe vermelho cozido com batata cozida e legumes	Melão		
25-09-2026	**Sex**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Arroz de carne e legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo[1,7]
				Creche	Legumes	Arroz à Valenciana e legumes	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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE CINFÃES

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		
28-09-2026	**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	Banana		
29-09-2026	**Ter**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Massa[1] de cotovelos com carne ao natural e cenoura 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] de cotovelos com carne, feijão e repolho	Maçã assada		
30-09-2026	**Qua**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou bolacha Maria [1,3,6,7,8]	**Berçário**	Legumes	Solha grelhada[4] com arroz de legumes	Papa de fruta	Iogurte com fruta e pão[1,7]	Iogurte + pão simples ou com queijo fundido[1,7]
				Creche	Legumes	Barrinhas de pescada[1,4,6,7] com arroz de tomate e feijão e salada mista	Laranja		
01-10-2026	**Qui**	Farinha láctea[1,7]	Fruta + pão[1] ou tortilhas de milho	**Berçário**	Legumes	Frango estufado com cenoura, batatas 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 cenoura, puré e salada mista	Pêra		
02-10-2026	**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	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) Tremoço; (14) Moluscos

A Nutricionista, Mariana Florim