



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 01

Data: 15/02/2018

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Dia	Refeitório Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Creme de brócolos	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Creme de brócolos Feijoadà à moda do Porto (frango, carne de vaca, dobrada, carne de porco e chouriço, feijão branco e cenoura) e arroz branco Maçã	Arroz de carne de porco (sem gorduras visíveis) com couve-flor e cenoura ao natural Maçã		
3ª feira Dia de Sta. Eufémia e dos Padrastos	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a			<u>logurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M		Sopa de couve sabóia Pescada assada no forno, batata corada e couve-flor cozida ^d Banana	Sopa de couve sabóia Pescada assada no forno ao natural, batata e couve-flor cozidas ^d Banana		
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Caldo verde (sem enchidos)	<u>Papa</u> ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Caldo verde (com chouriço de carnes) Massa (de cotovelos) de frango com ervilhas e cenoura ^a Laranja	Massa (de cotovelos) de frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a Laranja		
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (borrego) ³ ou peixe (maruca) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹ ou laranja, tangerina		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a		Creme de abóbora com massinhas ^a	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M		Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d} Melancia	Pescada cozida com todos (batata, couves-de-bruxelas, cenoura e ovo) ^{c,d} Melancia		
6ª feira Dia dos Piratas	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Sopa de nabos	<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Entrecosto de porco grelhado, feijão preto, arroz branco e salada de alface Pera	Fêvera de porco (sem gorduras visíveis) grelhada, arroz branco e salada de alface Pera		

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite!
Ementa sujeita a alterações!

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Contribuinte Nº 504 650 939
4550-743 CASTELO DE PAIVA