

**PLANO DE EMENTAS DA CRECHE**

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 29 de junho a 03 de julho de 2026

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)	
		Dieta geral	Dieta ligeira			
2ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Creme de beringela Ovos mexidos com salsicha, arroz de cenoura e salada de alface ^{c,f,g,j} Maçã	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface Maçã		
	Creche 24-36M					
3ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ou maçã ¹		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Sopa de couve branca Pescada frita (de cebolada), puré de batata e salada de tomate ^d Pudim ^{a,c,g} ou banana	Sopa de couve branca Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de alface ^d Banana		
	Creche 24-36M					
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{a,c} Banana (ralada ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Sopa de couve-flor Stroganoff de peru (estufado com cogumelos), massa (esparguete) simples e cenoura raspada ^a Laranja	Sopa de couve-flor Massa (esparguete) de peru (sem peles e gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja		
	Creche 24-36M					
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta 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		Batido (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,9}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Creme de grão Empadão (de arroz) de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) gratinado no forno com queijo ralado e salada de couve roxa ^{a,d,g} Melo	Creme de cebola Arroz de pescada ao natural e salada de couve roxa ^d Melo		
	Creche 24-36M					
6ª feira Dia do Espelho	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		Papa ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	Batido ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,9}
	Creche 12-24M		Sopa minestrone ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera		
	Creche 24-36M					

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

