

**PLANO DE EMENTAS DA CRECHE**

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 06 a 10 de julho de 2026

Dia	Intervalo Escolar	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<b>Papa de fruta<sup>1</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (frango) <sup>3</sup> ou peixe (pescada) <sup>4,d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup>		<b>Papa<sup>6</sup></b> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<b>Batido<sup>1,5,7</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>	Sopa de repolho com feijão vermelho Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface <sup>d</sup> Maçã	Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface <sup>d</sup> Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) <sup>a,g</sup>	<u>logurte (de aromas) e bolachas<sup>a,g</sup></u>
3ª feira	Berçário 0-12M	<b>Papa de fruta<sup>1</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (vitela) <sup>3</sup> ou peixe (abrétea) <sup>4,d</sup> Pera (cozida ou bem madura) ou maçã <sup>1</sup>		<b>Batido</b> (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>a,g</sup>	<b>Papa<sup>6</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas<sup>a</sup></u>	Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada <sup>a</sup> Banana	<u>logurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,g</sup>	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>
4ª feira	Berçário 0-12M	<b>Papa de fruta<sup>1</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (peru) <sup>3</sup> ou gema de ovo <sup>8,c</sup> Banana (ralada ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		<b>Papa<sup>6</sup></b> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<b>Batido<sup>1,5,7</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>	Sopa de couve lombarda com feijão manteiga Paloco à Gomes de Sá e salada de tomate <sup>c,d</sup> Laranja	Sopa de couve lombarda Pescada à Gomes de Sá ao natural e salada de tomate <sup>d</sup> Laranja	<b>Papa<sup>6</sup></b> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) <sup>a,g</sup>	<u>logurte (de aromas) e bolachas<sup>a,g</sup></u>
5ª feira	Berçário 0-12M	<b>Papa de fruta<sup>1</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (borrego) <sup>3</sup> ou peixe (maruca) <sup>4,d</sup> Maçã (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou laranja, tangerina		<b>Batido</b> (fruta, iogurte natural e bolachas) <sup>1,5,7</sup> , papa, ou leite simples <sup>a,g</sup>	<b>Papa<sup>6</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas<sup>a</sup></u>	Sopa de couve roxa Frango frito, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	Sopa de couve roxa Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) ao natural, e salada de agrião Kiwi	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples <sup>a,f,g</sup>	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>
6ª feira	Berçário 0-12M	<b>Papa de fruta<sup>1</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>	Sopa <sup>2</sup> de carne (coelho) <sup>3</sup> ou peixe (robalo) <sup>4,d</sup> Pera (cozida ou bem madura) <sup>1</sup> ou maçã		<b>Papa<sup>6</sup></b> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples <sup>5,a,g</sup>	<b>Batido<sup>1,5,7</sup></b> ou leite simples <sup>9</sup>
	Creche 12-24M Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão<sup>a</sup></u>	Creme de alface Pescada estufada, batata cozida e salada de pepino <sup>d</sup> Uvas	Creme de alface Pescada estufada ao natural, batata cozida e salada de pepino <sup>d</sup> Uvas	<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples <sup>a,g</sup>	<u>logurte (de aromas) e bolachas<sup>a,g</sup></u>

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

CENTRO SOCIAL  
SANTA MARIA  
A Nutricionista Joséolina Fernandes Casaca, Dra  
Contribuinte Nº 504 630 000 000  
4550-743 CASTELO DE BRANCO