



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 28 de setembro a 02 de outubro de 2026

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	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,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
3ª feira	Berçário 0-12M	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,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
4ª feira Dia do Mar	Berçário 0-12M	Sopa ² de carne (peru) ³ ou gema de ovo ^{8,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,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
5ª feira DM da Música e da Água, e Dia dos Idosos	Berçário 0-12M	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,g}	Papa ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e bolachas ^a	Sopa de couve roxa Peru (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de tomate e salada de agrião Uvas	logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,1,g}	½ peça de fruta e pão ^a
6ª feira	Berçário 0-12M	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,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	½ peça de fruta e pão ^a	Creme de alface Pescada grelhada, batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino ^{c,d} Pera	Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	logurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE BARDOURA
Contribuinte Nº 145 555 630
45ª Nutricionista Josefa F. Fernandes Casaca, Oe