



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira FN Dia da Implantação da República	Berçário 0-12M				
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M				
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrótea) ^{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>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Sopa de couve sabóia Salada de atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) com feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde ou azeite ^{c,d} Banana	<u>logurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples^{a,g}</u>	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
4ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> 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>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Caldo verde (sem enchidos) Massa (esparguete) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	<u>Papa⁶</u> (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> 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>Papa⁶</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e bolachas^a</u>	Creme de abóbora com massinhas ^a Solha e batata assadas no forno ao natural, e couve-flor cozida ^d Melão	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples^{a,f,g}</u>	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta¹</u> ou leite simples ⁹	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã	<u>Papa⁶</u> , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido^{1,5,7}</u> ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M				
	Creche 24-36M	<u>½ peça de fruta e pão^a</u>	Sopa de nabos Massa (de cotovelos) do frango (sem peles e gorduras visíveis) com ervilhas e cenoura ao natural ^a Pera	<u>Nóctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples^{a,g}</u>	<u>logurte (de aromas) e bolachas^{a,g}</u>

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DA SARDOURA
Contribuinte Nº 504 650 939
4550 713 650 939
a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Dra.