



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Dia	Reposit. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	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	½ peça de fruta e pão ^a		Sopa de agrião	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de agrião Bolinhos de bacalhau fritos, arroz de tomate e salada de alface ^{c,d} Maçã	Arroz de pescada com tomate ao natural e salada de alface ^d Maçã		
3ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abroitea) ^{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	½ peça de fruta e bolachas ^a		Creme de beterraba	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Creme de beterraba Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão vermelho, repolho e cenoura) ^a Banana	Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com repolho e cenoura ao natural ^a Banana		
4ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	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	½ peça de fruta e pão ^a		Sopa de couve galega	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de couve galega Salmão grelhado, batata ao murro e couves-de-bruxelas cozidas ^d Pudim ^{a,c,g} ou laranja	Salmão grelhado, batata e couves-de-bruxelas cozidas ^d Laranja		
5ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	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	½ peça de fruta e bolachas ^a		Sopa de cebola	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	½ peça de fruta e pão ^a
	Creche 24-36M		Sopa de lentilhas Massa (de lacinhos) de carne de vaca à Bolonhesa (picada e refogada em tomatada) e salada de pepino ^a Melão	Massa (de lacinhos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural e salada de pepino ^a Melão		
6ª feira	Berçário 0-12M	Papa de fruta ¹ ou leite simples ^g	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	½ peça de fruta e pão ^a		Creme de cenoura	Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
	Creche 24-36M		Creme de cenoura Barrinhas de pescada no forno, arroz de cenoura e salada de tomate ^{a,c,d,g} Pera	Pescada grelhada, arroz de cenoura e salada de tomate ^d Pera		

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DE SARDOURA
Contacto: 24 504 650 939
a Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Dra