



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

Dia	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
		Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira Dia dos Fiéis Defuntos	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	Creme de beringela Arroz de frango (sem peles e gorduras visíveis) com cenoura ao natural e salada de alface ^{c,f,g,i} Maçã	Leite simples com bolachas/pão (em sopinhas) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
3ª feira	Berçário 0-12M	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abréstea) ^{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	Sopa de couve branca Raia frita (de cebolada), puré de batata e salada de tomate ^d Banana	Iogurte (de aromas) e pão com queijo, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	½ peça de fruta e pão ^a
4ª feira	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-flor Massa (esparguete) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Laranja	Papa ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}
5ª feira	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	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} Uvas	Iogurte (de aromas) e pão com fiambre, creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,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	Sopa minestrone ^a (com massinhas) Jardineira (batata, feijão verde e cenoura) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) ao natural Pera	Nóctar do fruta e pão com creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	Iogurte (de aromas) e bolachas ^{a,g}

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

CENTRO SOCIAL
SANTA MARIA DA FEIRA
A Nutricionista José Maria Fernandes Casaca, Dña