



PLANO DE EMENTAS DA CRECHE

Serviço de Cozinha

IS/12 Edição: 02

Data: 24/02/2025

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

Dia	Reposit. Social	Reforço alimentar (manhã)	Almoço		Lanche	Reforço alimentar (tarde)
			Dieta geral	Dieta ligeira		
2ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ^g	Sopa ² de carne (frango) ³ ou peixe (pescada) ^{4,d} Maçã (cozida ou bem madura) ¹		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Sopa de repolho Peixe-vermelho assado no forno ao natural, arroz branco e salada de alface ^d Maçã	<u>Leite simples com bolachas/pão</u> (em sopinhas) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de repolho com feijão manteiga Peixe-vermelho assado no forno, arroz branco e salada de alface ^d Maçã			
3ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ^g	Sopa ² de carne (vitela) ³ ou peixe (abrétea) ^{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>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a		Creme de alho Massa (espirais) de carne de porco (sem gorduras visíveis) ao natural e cenoura raspada ^a Banana	<u>logurte (de aromas) e pão com queijo</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,g}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M		Creme de alho Bifanas de porco estufadas (em tomatada), massa (espirais) simples e cenoura raspada ^a Banana			
4ª feira Dia de S. Martinho	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Sopa de couve lombarda Pescada e batata estufadas ao natural, e salada de tomate ^d Laranja	<u>Papa</u> ⁶ (láctea ou não láctea, com ou sem glúten) ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Sopa de couve lombarda com feijão vermelho Paloco à Brás (com batata frita palha) e salada de tomate ^{c,d} Gelatina ^{a,c,g} ou laranja			
5ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> 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		<u>Batido</u> (fruta, iogurte natural e bolachas) ^{1,5,7} , papa, ou leite simples ^{a,g}	<u>Papa</u> ⁶ ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e bolachas</u> ^a		Sopa de couve roxa Peru (sem peles e gorduras visíveis) estufado ao natural, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi	<u>logurte (de aromas) e pão com fiambre</u> , creme vegetal para barrar ou simples ^{a,f,g}	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a
	Creche 24-36M		Sopa de couve roxa Peru estufado, arroz de tomate e salada de agrião Kiwi			
6ª feira	Berçário 0-12M	<u>Papa de fruta</u> ¹ ou leite simples ^g	Sopa ² de carne (coelho) ³ ou peixe (robalo) ^{4,d} Pera (cozida ou bem madura) ¹ ou maçã		<u>Papa</u> ⁶ , leite simples com bolachas/pão, ou leite simples ^{5,a,g}	<u>Batido</u> ^{1,5,7} ou leite simples ^{a,g}
	Creche 12-24M	<u>½ peça de fruta e pão</u> ^a		Creme de alface Pescada grelhada, batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino ^{c,d} Pera	<u>Néctar de fruta e pão com creme vegetal para barrar</u> ou simples ^{a,g}	<u>logurte (de aromas) e bolachas</u> ^{a,g}
	Creche 24-36M		Creme de alface Pescada frita, salada de batata, cenoura e ovo cozidos, e salada de pepino ^{a,c,d,g} Pera			

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

