

EMENTA

CRECHE



17.Julho.2023 **A** 21.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Bifes de frango grelhados com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido (grão, batata, cenoura, feijão verde e curgete)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Peixe e batatas assadas no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



24.Julho.2023 A 28.Julho.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Jardineira de frango (frango aos cubos, batata, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Peixe grelhado com arroz de tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



31.Julho.2023 A 04.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Carne de vaca picada estufada com legumes (curgete, alho francês, cenoura), esparguete e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve coração
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe grelhado com batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA

CRECHE



07.Agosto.2023 A 11.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Frango à alentejana simples com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Carne de vaca estufada simples com macarronete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA

CRECHE



14.Agosto.2023 **A** 18.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Frango corado com arroz branco e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Q U A R T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Arroz de aves (frango estufado com lombardo) e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Peixe
	Prato:	Pescada cozida com ovo cozido e salada russa
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Carne picada à bolonhesa com esparguete e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

EMENTA

CRECHE



21.Agosto.2023 **A** 25.Agosto.2023

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Bifes de frango grelhados com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido (grão, batata, cenoura, feijão verde e curgete)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Peixe e batatas assadas no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



28.Agosto.2023 A 01.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Jardineira de frango (frango aos cubos, batata, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Peixe grelhado com arroz de tomate e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



04.Setembro.2023 **A** 08.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Carne de vaca picada estufada com legumes (curgete, alho francês, cenoura), esparguete e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve coração
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe grelhado com batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA

CRECHE



11.Setembro.2023 A 15.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Frango à alentejana simples com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Carne de vaca estufada simples com macarronete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA

CRECHE



18.Setembro.2023 **A** 22.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Frango corado com arroz branco e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Grão com nabiça
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Arroz de aves (frango estufado com lombardo) e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Peixe
	Prato:	Pescada cozida com ovo cozido e salada russa
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Carne picada à bolonhesa com esparguete e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

EMENTA

CRECHE



25.Setembro.2023 **A** 29.Setembro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Arroz de peixe com salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com hortaliça
	Prato:	Bifes de frango grelhados com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau e ovo cozido (grão, batata, cenoura, feijão verde e curgete)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Peixe e batatas assadas no forno com coentros, couve coração, cenoura e alho francês salteados
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



02.Outubro.2023 **A** 06.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Hambúrguer grelhado com molho de cenoura, arroz de juliana e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Canja
	Prato:	Salada de pescada e ovo (com batata, brócolos, couve flor e curgete)
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão branco com agrião
	Prato:	Jardineira de frango (frango aos cubos, batata, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA CRECHE



09.Outubro.2023 **A** 13.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Filetes de pescada de cebolada com arroz de cenoura e feijão verde cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Carne de vaca picada estufada com legumes (curgete, alho francês, cenoura), esparguete e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve coração
	Prato:	Bife de peru grelhado com limão, arroz de ervilhas e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe grelhado com batata e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013

EMENTA

CRECHE



16.Outubro.2023 A 20.Outubro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz de feijão e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Massada de peixe com salada de alface e milho
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Frango à alentejana simples com arroz de juliana e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata e cenoura cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Carne de vaca estufada simples com macarronete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013