Fevereiro 2026

EMENTA
Creche

SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 16 de Fevereiro	Sopa Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Cenoura e Alho-francês Creme de Cenoura, Alho-francês e Perca Perca Grelhada com Courgette e Arroz de Coentros Pera Iogurte Sólido Natural/Aromas, Aveia e Peça de Fruta da Época
Terça-feira 17 de Fevereiro	**Sopa Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche**	**Feriado**
Quarta-feira 18 de Fevereiro	Sopa Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Ervilhas Creme de Ervilhas com Pescada Pescada e Ovo Cozidos com Batata, Cenoura, Brócolos e Couve-flor Gelatina/Maçã Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
Quinta-feira 19 de Fevereiro	Sopa Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Couve-flor Courgette e Couve-flor com Galinha Arroz de Aves com Salada Mista Dióspiro Leite UHT Meio Gordo com Cereais/Papa de Cereais
Sexta-feira 20 de Fevereiro	Sopa Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Abóbora Abóbora com Abrótea Filete de Abrótea no Forno com Massa Espiral e Legumes Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular n.º 3097/DFE/2018

Nutricionista Sara Avellar, CP. 2391N

Fevereiro 2026

EMENTA
Creche

SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 9 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Nabiças Courgette e Nabiças com Perú Bifinhos de Perú com Arroz de Feijão-verde Pera Iogurte Sólido Natural/Aromas, Aveia e Peça de Fruta da Época
Terça-feira 10 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Alface Alface com Perca Empadão de Peixe, Batata e Legumes Maçã Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura) e Pão de Cereais
Quarta-feira 11 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Alho Francês Creme de Alho Francês com Frango Perna de Frango com Massa Tricolor, Cenoura e Feijão-verde Salada de Frutas da Época Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
Quinta-feira 12 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Feijão-verde Feijão-verde com Pescada Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Couve-flor Banana Leite UHT Meio Gordo com Cereais
Sexta-feira 13 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Primavera Abóbora, Ervilhas com Vitela Vitela Estufada com Esparguete Integral com Brócolos Laranja Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular n.º 3097/DFE/2018

Nutricionista Sara Avellar, CP. 2391N

Fevereiro 2026

EMENTA
Creche

SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 2 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Feijão-verde Feijão-verde com Maruca Massada de Maruca com Legumes Maçã Iogurte Sólido Natural/Aromas, Aveia e Peça de Fruta da Época
Terça-feira 3 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Abóbora e Brócolos Abóbora e Brócolos com Vitela Esparguete Tricolor e Integral com Bolonhesa Simples de Vitela e Feijão- Verde Uvas Panquecas de Mirtilo e Limão com Iogurte de Aromas
Quarta-feira 4 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Legumes Legumes com Perca Peixe Grelhado com Batata, Feijão-Verde e Brócolos Cozidos Gelatina/Pera Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
Quinta-feira 5 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Canja Feijão-verde e Agrião com Vitela Massada de Carne de Vitela com Legumes da Época Clementina Leite UHT Meio Gordo com Cereais
Sexta-feira 6 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Repolho Repolho com Pescada Pescada e Batata-doce no Forno com Couve-flor Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular n.º 3097/DFE/2018

Nutricionista Sara Avellar, CP. 2391N

Fevereiro 2026

EMENTA
Creche

SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 23 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Nabiças Courgette, Nabiças com Perú Perú aos Cubinhos Estufado Simples com Arroz de Cenoura e de Lentilhas Romã Iogurte Sólido Natural/Aromas, Aveia e Peça de Fruta da Época
Terça-feira 24 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Cenoura com Brócolos Picados e Coentros Cenoura com Brócolos Picados e Coentros com Red Fish Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor Pera Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura) e Pão de Cereais
Quarta-feira 25 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Juliana Juliana com Frango Frango no Forno com Macarrão e Legumes Salada de Frutas da Época Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
Quinta-feira 26 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Alho Francês Courgette e Alho Francês com Solha Solha no Forno Simples com Batata, Couves de Bruxelas e Couve-flor Banana Leite UHT Meio Gordo com Cereais
Sexta-feira 27 de Fevereiro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Puré de Feijão Preto com Lombardo Ripado Cenoura com Vitela Bife de Vitela Estufado com Tomate e Cogumelos e Massa Espiral Tricolor Tangerina Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular n.º 3097/DFE/2018

Nutricionista Sara Avellar, CP. 2391N