

09 A 13 DE MARÇO DE 2026

CRECHE SALAS 1 E 2

DIA	SALAS	PRATO
2ª feira	Sopa	Primeira Sopa / Creme de Couve Portuguesa com carne
	Prato	Bolonhesa de Robalo com esparguete ^{1,4} Cenoura
	Sobremesa	Puré de fruta/Banana
	Lanche	Papa: 1 logurte sólido natural ⁷ + ½ Pera + 2 Colheres de sobremesa de flocos de aveia ^{a)} Papa de cereais ^{1,7}
3ª feira	Sopa	Primeira Sopa / Creme de Feijão-verde com carne / pescado ^{4 a)}
	Prato	Frango assado com arroz à primavera Alface
	Sobremesa	Puré de fruta/Banana
	Lanche	Papa de cereais ^{1,7}
4ª feira	Sopa	Primeira Sopa / Creme de Couve Coração com carne
	Prato	Abrótea cozida com batatas cozidas e ovo ^{3,4} Brócolos
	Sobremesa	Puré de fruta/Banana
	Lanche	Papa: 1 logurte sólido natural ⁷ + ½ Maçã + 3 Bolachas maria ^{1,6,7 a)} Papa de cereais ^{1,7}
5ª feira	Sopa	Primeira Sopa / Creme de Alho-francês com carne / pescado ^{4 a)}
	Prato	Coelho estufado com macarrão ¹ Ervilhas + Cenoura
	Sobremesa	Puré de fruta/Banana
	Lanche	Papa de cereais ^{1,7}
6ª feira	Sopa	Primeira Sopa / Creme de Couve Penca com carne
	Prato	Filetes de Pescada grelhados com arroz de tomate malandro ^{3,4} Couve Coração
	Sobremesa	Puré de fruta/Banana
	Lanche	Papa: 1 logurte sólido natural ⁷ + ½ Banana + 2 Colheres de sobremesa de flocos de aveia ^{a)} Papa de cereais ^{1,7}

a) De acordo com a introdução alimentar

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹cereais que contêm glúten, ²crustáceos, ³ovos, ⁴peixe, ⁵amendoins, ⁶soja, ⁷produtos lácteos, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo, ¹⁰mostarda, ¹¹sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____

Alterações à ementa

Data (xx/xx/xxxx)	Refeição	Constituintes	Motivo	Rúbrica

Elaborada por: Ana Isabel Pereira | 1822N

Aprovado por: _____ Data: ____/____/____