

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2025 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

1 A 3	Meio da Manhã				Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA			LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO			Maruca com massa	Bifes de frango grelhado com arroz	Tamboril com arroz
		SALADA			Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE				logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana
6 A 10	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Frango assado com esparguete	Corvina com puré de batata, cenoura e courgete	Peru com arroz	Salada de pescada, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Borrego com arroz
		SALADA	Legumes		Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	
13 A 17	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata	Frango com arroz de ervilhas	Maruca com fusilli, milho e espinafres	Bife de peru grelhado com arroz	Tamboril com batata cozida e cenoura
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Peru estufado com couscous de legumes	Lombos de pescada cozidos com batata e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Maruca, cotovelinhos, cenoura e espinafres	Borrego com batata cozida e cenoura
		SALADA			Legumes		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	
27 A 31	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Corvina com arroz e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz	Tamboril, batata e macedonia de legumes	Frango com arroz	Pescada com arroz de cenoura
		SALADA	Legumes	Legumes		Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	

* Ementa sujeita a alterações