

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | JANEIRO 2026 \*****2ª FEIRA    3ª FEIRA    4ª FEIRA    5ª FEIRA    6ª FEIRA**

5 A 9	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Pescada com puré de batata, cenoura e brócolos	Frango com arroz	Corvina com massa	Peru com cenoura e batata	Tamboril com arroz
		SALADA		● ●	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte natural com maçã		Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com maçã
12 A 16	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Frango com esparguete	Corvina no forno com batata	Peru com arroz	Pescada com massa	Borrego com arroz
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte natural com banana		Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com banana
19 A 23	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Corvina com arroz	Peru com massa	Pescada com batata	Frango com arroz	Tamboril com massa
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte natural com maçã		Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com maçã
26 A 30	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Borrego com batata	Corvina com arroz	Peru com massa	Pescada com batata	Frango com arroz
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Iogurte natural com banana		Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	Iogurte natural com banana

\* Ementa sujeita a alterações