

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | MARÇO 2026 ***

			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Tamboril com batata e feijão verde	Frango com arroz	Corvina no forno com purê de batata	Peru com arroz	Pescada cozida com batata e cenoura
		SALADA	Legumes	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
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Borrego com arroz	Tamboril com purê de batata	Peru com couscous	Pescada no forno com batata	Frango com arroz de cenoura
		SALADA	Legumes	Legumes	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
16 A 20	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 batata cozida e cenoura	Frango com esparguete	Pescada com arroz e cenoura	Peru com fusilli	Tamboril com batata e 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
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Borrego com arroz	Pescada cozida com cotovelinhos e cenoura	Peru com batata	Corvina com arroz	Frango com esparguete
		SALADA	Legumes	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
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta	Fruta			
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE			
		PRATO	Tamboril com batata	Peru com massa			
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten			

* Ementa sujeita a alterações