

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 5	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO	Pescada com batata cozida	Frango com arroz	Ovo mexido com fiambre e fusilli de legumes	Tamboril com arroz de cenoura	
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	logurte natural com fruta		
8 A 12	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE		BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Peru com arroz	Maruca com fusilli, milho e espinafres		Legumes à Brás	Frango com arroz
		SALADA	Legumes				Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta		
15 A 19	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Maruca com batata cozida	Frango com esparguete	Pescada no forno com puré de batata, cenoura e courgete	Peru com arroz	Tamboril com batata
		SALADA	Legumes	Legumes		Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	
22 A 26	Meio da Manhã		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 macedonia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Tamboril com cenoura e fusilli de legumes	Borrego com arroz
		SALADA			Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	
29 A 30	Meio da Manhã		Fruta	Fruta			
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE			
		PRATO	Arroz de bacalhau	Salada de frango com fusilli, tomate e milho			
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten				

* Ementa sujeita a alterações