

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

1 A 2	Meio da Manhã					Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA				BRÓCOLOS	BATATA DOCE
		PRATO				Corvina com massa  	Frango assado com arroz
		SALADA				Legumes	Legumes
		SOBREMESA				Fruta	Fruta
	LANCHE					Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana
5 A 9	Meio da Manhã			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA		FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	BATATA DOCE
		PRATO		Bifes de frango grelhado com esparguete 	Pescada com arroz 	Peru com massa 	Tamboril com batata 
		SALADA		Legumes		Legumes	Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE			Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã
12 A 16	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	BATATA DOCE
		PRATO	Borrego com arroz	Lombos de pescada no forno com batata  	Frango com arroz de ervilhas	Corvina com fusilli, milho e espinafres  	Bife de peru grelhado com arroz
		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
19 A 23	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	BATATA DOCE
		PRATO	Tamboril com batata cozida e cenoura 	Bife de frango grelhado com arroz	Lombos de pescada cozidos com batata 	Peru estufado com couscous de legumes 	Corvina, cotovelinhos e cenoura  
		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
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	BATATA DOCE
		PRATO	Borrego com batata cozida e cenoura	Tamboril com arroz de cenoura 	Bife de peru grelhado com arroz	Pescada, batata e macedonia de legumes 	Frango com arroz
		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
* Ementa sujeita a alterações							