

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

1 A 4	Meio da Manhã			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA		CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO			Pescada com batata e cenoura	Peru com puré de batata doce	Corvina com arroz	Borrego com massa
		SALADA			Fruta	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA				Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta			
7 A 11	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Pescada com puré de batata, cenoura e brócolos	Corvina com massa	Peru com cenoura e batata	Tamboril com arroz	
		SALADA		Fruta	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA			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		
14 A 18	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE	
		PRATO		Frango com esparguete	Pescada no forno com batata	Peru com arroz	Corvina com massa	Borrego com arroz
		SALADA		Legumes	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		
21 A 25	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	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		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta		
28 A 30	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta			
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE			
		PRATO		Borrego com batata	Tamboril com arroz			Peru com massa
		SALADA		Legumes	Legumes			Legumes
		SOBREMESA		Fruta	Fruta			Fruta
LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta				

* Ementa sujeita a alterações