

# CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR



SEMANA DE 30/12/2024 A 03/01/2025

|                                |                        | Segunda-feira<br>(30/12/2024)   | Terça-feira<br>(31/12/2024)  | Quarta-feira<br>(01/01/2025)                                 | Quinta-feira<br>(02/01/2025)   | Sexta-feira<br>(03/01/2025) |
|--------------------------------|------------------------|---|--|--|--|-----------------------------|
| <b>Reforço da manhã</b>        |                        | Fruta + tostas ou bolachas <sup>1,3,6,7,9</sup>                                     |  |  |  |                             |
| <b>Almoço</b>                  | <b>Sopa</b>            | Sopa alho francês   |   | Sopa de lentilhas com couve e cenoura                        | Sopa à juliana   |                             |
|                                | <b>Pré-escolar</b>     | Feijoada de porco com couve lombarda<br>Arroz branco. <sup>1,12</sup>               |  | Filetes de pescada panados com salada russa <sup>3,4</sup>   | Lasanha de porco <sup>1,3,7</sup><br>Salada alface e milho <sup>12</sup> |                             |
|                                | <b>Creche</b>          | Carnes de porco estufada com couve e arroz branco<br><i>(sem adição de gordura)</i> |  | Filetes de pescada cozidos com salada russa <sup>3,4</sup>   | <i>Igual ao geral<br/>(Sem adição de gordura)</i>                        |                             |
|                                | <b>Sobremesa</b>       | Pera  |  | Banana   | Maça   |                             |
| <b>Lanche</b>                  | <b>Creche - 1 ano</b>  | Papa láctea <sup>1,3;7</sup>  | Papa láctea de fruta <sup>1,3;7;</sup>   | logurte <sup>7</sup> + fruta                                 |  |                             |
|                                | <b>Creche - 2 anos</b> | Sumo<br>Pão de leite c/ fiambre   | Leite c/ simples <sup>1;7</sup><br>Pão c/ queijo de barrar <sup>1,6,7,13</sup>   | logurte <sup>7</sup><br>Bolachas Maria <sup>1;3;6;7;11</sup> |  |                             |
|                                | <b>Pré-escolar</b>     | Sumo<br>Pão de leite c/ fiambre   | Leite c/ simples <sup>1;7</sup><br>Pão c/ queijo de barrar <sup>1,6,7,13</sup>   | logurte <sup>7</sup><br>Bolachas Maria <sup>1;3;6;7;11</sup> |  |                             |
| <b>Reforço de final de dia</b> |                        | Tostas ou bolachas <sup>1,3,6,7,9</sup>   |  |  |  |                             |

**NOTA:** EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

DL n.º 25/2018 de 9 de Junho, alterante o Regulamento n.º 1169/2011, de 25 de outubro | AHR/ESP

