

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR



SEMANA DE 06/01/2025 A 10/01/2025

		Segunda-feira 06/01/25	Terça-feira 07/01/25	Quarta-feira 08/01/25	Quinta-feira 09/01/25	Segunda-feira 10/01/25
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				
Almoço	Sopa	Canja	Creme de cenoura com ervilha	Sopa alho francês	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
	Pré-escolar	Paloco com natas ^{4,7} Salada de tomate e alface	Lombo de porco estufado com arroz branco e feijão preto ¹ Salada de alface e cebola	Carapau grelhado com batata e feijão verde cozido ⁴	Frango assado no forno e esparguete ^{1,3,12} Salada de alface e milho	Rissóis de peixe com batata e grão de bico cozidos ^{3,4} Salada de tomate
	Creche	Paloco e batata cozida com bechamel ^{3,7} Salada de tomate e alface	Igual ao geral <i>(assado simples sem adição de gordura)</i>	Igual ao geral	Igual ao geral	Filetes de pescada cozidos com grão de bico e batata cozida. Salada de tomate
	Sobremesa	Laranja	Abacaxi	Gelatina/ Maça	Maça	Banana
Lanche	Creche - 1 ano	logurte+ fruta+ bolacha maria ^{1,3,7;}	Papa láctea ^{1,3;7}	logurte ⁷ + fruta	Papa láctea de fruta ^{1,3;7;}	Papa láctea ^{1,3;7}
	Creche - 2 anos	logurte ⁷ Bolo de cenoura ^{1,3;5,6,7,8}	Papa láctea ^{1,3;7}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ fiambre ^{1,6,7,13}	Papa láctea de fruta ^{1,3;7;}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}
	Pré-escolar	logurte ⁷ Bolo de cenoura ^{1,3;5,6,7,8}	Leite c/ cevada Pão c/ queijo ^{1;}	Leite c/ simples ^{1;7} Pão c/ fiambre ^{1,6;7;13}	Leite c/ achocoltado ^{1;7} Pão c/ queijo de barrar ^{1,6,7,13}	Cereais com leite ^{1,3;6;7;8}
Reforço de final de dia		Tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9}				

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 118/2011, de 26 de outubro | AHPRESF

