CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR

SEMANA DE 05/01/2026 A 09/01/2026

		Segunda-feira (05/01/2026)	Terça-feira (06/01/2026)	Quarta-feira (07/01/2026)	Quinta-feira (08/01//2026)	Sexta-feira (09/01/2026)
Reforço da manhã		Fruta + tostas ou bolachas[1,3,6,7,9] w				
Almoço	**Sopa**	Canja de galinha[1,3]	Sopa alho francês	Sopa de feijão com couve portuguesa	Creme de cenoura com couve flor e ervilha	Sopa de feijão verde
	Pré-escolar (geral)	Esparguete à bolonhesa[1,3] Salada alface e milho	Peixe espada grelhado[4] Batata, cenoura e brócolos cozidos	Carnes de porco frita, favas e batata cozida Salada de alface	Massada de atum à tomatada[1,3,4] Salada alface e milho	Arroz de Pato[1] Salada alface e tomate
	Creche	*Igual ao geral* *(Sem adição de gordura)*		Costeleta grelhada com fava e batata cozida Salada de alface	*Igual ao geral* *(Sem adição de gordura)*	*Igual ao geral* *(Sem adição de gordura)*
	Sobremesa	Clementina	Banana	Laranja	Pera	Abacaxi
Lanche Creche		Iogurte com maça Bolacha maria[1;3,6,7]	Papa láctea[1;3,6,7]	Iogurte com fruta passada	Papa láctea[1;3,6,7]	Papa láctea de fruta[1;3,6,7]
Lanche Pré-escolar		Leite c/ cevada Pão c/ fiambre[12]	Iogurte[7] Bolo Rei ou Bolo sem açúcar	Leite c/ achocolatado Pão c/ queijo[1;7]	Leite simples Pão c/ manteiga	Cereais com leite[1,3,6,7,8]
Reforço de final de dia						

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO