

CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR

SEMANA DE 08/12/2025 A 12/12/2025



		Segunda-feira (08/12/2025)	Terça-feira (09/12/2025)	Quarta-feira (10/12/2025)	Quinta-feira (11/12/2025)	Sexta-feira (12/12/2025)
Reforço da manhã	Fruta + tostas ou bolachas ^{1,3,6,7,9} W					
Almoço	Sopa		Sopa de alho francês	Canja de galinha ¹	Sopa de feijão verde	Caldo verde
	Pré-escolar (geral)		Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,3,4} Salada, alface e cebola	Hambúrguer bovino grelhado Batata Frita Salada alface e cenoura	Atum com salada de feijão frade (ovo, pimento, tomate e cebola). ⁴	Grelhada mista de carnes com arroz de feijão Salada alface e milho
	Creche	Dia 8 de Dezembro Dia Da Nossa Senhora Da Conceição	Filete de pescada ao limão no forno e arroz de tomate ^{1,3,4} Salada de alface cebola	Hambúrguer bovino grelhado Arroz branco Salada alface e cenoura	Atum ao natural, com salada de feijão frade Salada de tomate Igual ao geral	Igual ao geral
	Sobremesa		Clementina	Gelatina/Maça	Laranja	Pera
Lanche Creche			Papa láctea de fruta ^{1,3,6,7}	Iogurte com maçã Bolacha maria ^{1,3,6,7}	Papa láctea ^{1,3,6,7}	Iogurte com fruta passada
Lanche Pré-escolar			Cereais com leite ^{1,3,6,7,8}	Leite c/ cevada, Pão com queijo ^{1,7}	Leite simples Pão c/ chouriço ¹²	Iogurte ⁷ Bolacha Maria
Reforço de final de dia						

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO

Alergénios, que os géneros alimentícios contêm ou podem conter:

