CENTRO AMBIENTE PARA TODOS – CRECHE/ PRÉ-ESCOLAR/CATL

SEMANA DE 02/11/2026 A 06/11/2026

		Segunda-feira (02/11/26)	Terça-feira (03/11/26)	Quarta-feira (04/11/26)	Quinta-feira (05/11/26)	Sexta-feira (06/11/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas[1,3,6,7,9]				
Almoço	**Sopa**	Creme de couve-flor e abóbora	Sopa de alho francês	Sopa de espinafre com lentilhas	Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve portuguesa
	Pré-escolar/CATL	Massada de peixe[1,4] Brócolo cozido	Lombo de porco estufado, arroz branco Couve, feijão frade e broa salteada	Carapau assado com batata e feijão verde cozidos[4]	Perú assado no forno massa espiral cozida.[1,3] Salada de alface, cenoura	Bacalhau à Gome Sá[,4,7] Salada de tomate e alface
	Creche	Igual ao geral	Igual ao geral (Estufado simples sem adição de gordura)	Igual ao geral	Igual ao geral	Igual ao geral *(Sem adição de gordura)*
	Sobremesa	Banana	Pera	Maça	Laranja	Abacaxi
Lanche	**Creche < 24m**	Batido de melão e laranja e trigo Pão c/ manteiga[1]	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7;8] Uvas	Papa de aveia com banana[3;7]	Papa não láctea de arroz com pera[;3,6,7]	Cereais integrais com leite + tomate cherry[1,3,6,7,8]
	Creche > 24m	Batido de melão e laranja e trigo Pão c/ manteiga[1]	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7;8] Uvas	Papa de aveia com banana[3;7]	Papa não láctea de arroz com pera[1;3,6,7]	Cereais integrais com leite + tomate cherry[1,3;6,7,8]
	Pré-escolar	Batido de maça laranja e trigo Pão c/ manteiga[1;7]	Iogurte Tostas com queijo de barrar[1;7;8]	Leite simples Pão c/ fiambre[1;7]	Leite c/ cevada Pão c/ queijo[1;7]	Cereais integrais com leite + tomate cherry[1,3;6,7,8]
Reforço de final de dia		Bolachas de arroz ou milho s/ sal + fruta crua[1,3,6,7,9]				

NOTA: EMENTA PODERÁ ESTAR SUJEITA A ALTERAÇÃO