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



SEMANA DE 23/11/2026 A 27/11/2026

		Segunda-feira (23/11/26)	Terça-feira (24/11/26)	Quarta-feira (25/11/26)	Quinta-feira (26/11/26)	Sexta-feira (27/11/26)
Reforço da manhã		Fruta + tostas[1,3,6,7,9]				
Almoço	***Sopa***	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Sopa de grão de bico com couve	Creme de cenoura com couve flor	Canja
	Pré-escolar/CATL	Cozido á Portuguesa[12]	Salada de grão de bico com rissóis de peixe (*ovo picado, salsa, cebola, tomate e pimento*) [3,4,6,12]	Lasanha de frango[1,3,7] Salada tomate e milho	Carapau grelhado, batata e feijão verde cozido[4]	Perú assado no forno Arroz branco[3,7] Feijão Preto Salada alface e rúcula
	Creche	Igual ao geral *(sem enchidos)*	Salada de grão de bico com lascas de pescada cozida (*ovo picado, salsa, cebola, tomate*) [3,4,6,12]	Igual ao geral *(simples sem adição de gordura)*	Igual ao geral	Igual ao geral *(simples sem adição de gordura)*
	Sobremesa	Clementina	Diospiro	Maça	Banana	Laranja
Lanche	***Creche < 24m***	Nestum maça e aveia[1;3,6,;3,6,7]	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7]	Iogurte natural Panquecas de banana[:6;7;8;11]	Batido de laranja e maça Pão c/ queijo[1;7] Cenoura palitada	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7]
	Creche > 24m	Nestum maça e aveia [1;3,6,;3,6,7]	Cereais integrais com leite + pera[1,3,6,7,8]	Iogurte natural Panquecas de banana[:6;7;8;11]	Batido de laranja e maça Pão c/ queijo de barrar[1;7]	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7]
	Pré-escolar	Leite c/ cevada Pão c/ queijo[1;7]	Cereais integrais com leite + pera[1,3,6,7,8]	Iogurte natural Panquecas de banana[:6;7;8;11]	Batido de laranja e maça Pão c/ queijo de barrar[1;7]	Iogurte natural Tostas com queijo de barrar[1;7]
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

