

# CRECHE- SEMANA de 02 a 06 Fevereiro /2026

## 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de legumes

**PRATO** Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface

**SOBREMESA** Fruta da época

## 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de espinafres

**PRATO** Salada quente de pescada 🐟🥘

**SOBREMESA** Fruta da época

## 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de abóbora com nabo

**PRATO** Peito de frango com cenoura e esparguete 🥘🥕

**SOBREMESA** Fruta da época

## 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa de feijão encarnado com lombardo

**PRATO** Lombos de pescada cozidos com batata e feijão verde 🐟🥔

**SOBREMESA** Fruta da época

## 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de Nabijas

**PRATO** Carne de vaca cozida com batata e mix de legumes

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:** 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🐞 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;  
🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🌱 Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

# CRECHE- SEMANA de 09 a 13 de Fevereiro /2025

## 2ª FEIRA

**SOPA** Sopa de nabijas

**PRATO** Carne de aves desfiada com arroz branco e cenoura cozida

**SOBREMESA** Fruta da época

## 3ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Filetes de abrótea no forno com batata cozida

**SOBREMESA** Fruta da época

## 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de juliana de alho francês

**PRATO** Hamburguer grelhado com limão, esparguete e salada

**SOBREMESA** Fruta da época

## 5ª FEIRA

**SOPA** Creme de abóbora

**PRATO** Pescada corada com batata assada

**SOBREMESA** Fruta da época

## 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de espinafres com grão de bico

**PRATO** Perninhas de frango no forno com arroz de brócolos e abóbora

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:** Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe;  
 Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremoços; Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

# CRECHE- SEMANA de 16 a 20 de Fevereiro /2026

## 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de brócolos

**PRATO** Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e pepino 🍷🍷🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

## 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de abóbora com hortelã

**PRATO** Pescada com batata cozida e ratatouille 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

## 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa juliana

**PRATO** Cubinhos de peru com legumes e arroz branco

**SOBREMESA** Fruta da época

## 5ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Abrótea no forno com batata cozida e legumes 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

## 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de nabiças

**PRATO** Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:** 🍷 Aipo; 🍷 Amendoins; 🐟 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🍷 Leite; 🐟 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🐟 Peixe;  
🍷 Sésamo; 🍷 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremçoos; 🍷 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

# CRECHE- SEMANA de 23 a 27 de Fevereiro /2026

## 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de couve-flor

**PRATO** Hambúrguer de vaca grelhado com fusilli e salada mista 🍷🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

## 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de feijão verde

**PRATO** Massada simples de peixe 🐟🍷🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

## 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de cenoura com couve-lombarda

**PRATO** Arroz de frango simples com salada de tomate, pepino e alface 🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

## 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)

**PRATO** Salada de peixe com batata e legumes 🐟🍷

**SOBREMESA** Gelatina vegetal 🍷/Fruta da época

## 6ª FEIRA

**SOPA** Aveludado de curgete

**PRATO** Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista 🍷

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:** 🌿 Aipo; 🥜 Amendoins; 🐞 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐙 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🍳 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)