



Ementa do mês de janeiro_Creche 2025

Semana 02 a 03 de janeiro	Semana 06 a 10 de janeiro
	segunda-feira Sopa: Creme de abóbora Prato: Empadão de Aves e cenoura ralada (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)
	terça-feira Sopa: Creme de cenoura e coentros Prato: Salada de peixe (Pescada) com legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de iogurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)
FERIADO	quarta-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Massinha de frango com brócolos e cenoura ralada Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Feijão-verde Prato: Peixe no forno com arroz de legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de iogurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Espinafres Prato: Medalhões de pescada com arroz branco (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de iogurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Legumes Prato: Jardineira de peru Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Couve-flor Prato: Frango assado com massa espiral e cenoura ralada Sobremesa: Fruta cozida Lanche: Papa com Leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	689,099	Valor energético total (Kcal)	687,034
Proteínas (g)	28,008	Proteínas (g)	29,965
Gordura (g)	35,002	Gordura (g)	34,087
Hidratos de carbono (g)	93,991	Hidratos de carbono (g)	90,986
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	77,846	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	82,098

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de janeiro_Creche 2025

Semana 13 a 17 de janeiro	Semana 20 a 24 de janeiro
segunda-feira Sopa: Legumes Prato: Bifinhos de Perú com arroz de cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)	segunda-feira Sopa: Espinafres Prato: Esparguete guisado com frango (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)
terça-feira Sopa: Juliana Prato: Caldeirada de peixe (1º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)	terça-feira Sopa: Legumes Prato: Arroz de peixe (pescada) (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)
quarta-feira Sopa: Alface Prato: Esparguete à Palmeira e cenoura ralada (1º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)	quarta-feira Sopa: Juliana Prato: Jardineira de Perú Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa com Leite (1º;7º)
quinta-feira Sopa: Creme de Abóbora Prato: Peixe cozido com batatas e legumes (4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)	quinta-feira Sopa: Feijão-verde Prato: Massinha de peixe (pescada) (1º;4º) Sobremesa: Fruta da época Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)
sexta-feira Sopa: Canja de galinha (1º) Prato: Coxas de frango assadas e arroz branco e cenoura e maçã ralada Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa com Leite (1º;7º)	sexta-feira Sopa: Creme de ervilhas e coentros Prato: Frango aguisado com massa espiral e cenoura ralada (1º) Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta Lanche: Papa com Leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário		Valor nutricional médio diário	
Valor energético total (Kcal)	659,379	Valor energético total (Kcal)	682,011
Proteínas (g)	27,181	Proteínas (g)	25,960
Gordura (g)	29,557	Gordura (g)	29,865
Hidratos de carbono (g)	85,650	Hidratos de carbono (g)	80,099
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	77,467	Hidratos de carbono monossacáridos (g)	75,000

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DÍOXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.
Ciclo
- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)



Ementa do mês de janeiro_Creche 2025

Semana 27 a 31 de janeiro

segunda-feira

Sopa: Legumes

Prato: Bifinhos de frango com arroz branco e feijão-verde e cenoura cozida

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa com Leite (1º;7º)

terça-feira

Sopa: Brócolos

Prato: Peixe cozido (pescada) com legumes (4º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)

quarta-feira

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Lasanha de legumes e frango (1º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa com Leite (1º;7º)

quinta-feira

Sopa: Agrião

Prato: Peixe no forno com legumes (4º)

Sobremesa: Fruta da época

Lanche: Papa de logurte, Fruta e Bolacha (1º;7º)

sexta-feira

Sopa: Juliana

Prato: Tirinhas de frango grelhado com arroz de cenoura e milho

Sobremesa: Gelatina/Batido de fruta

Lanche: Papa com Leite (1º;7º)

Valor nutricional médio diário

Valor energético total (Kcal)	676,360
Proteínas (g)	26,753
Gordura (g)	25,001
Hidratos de carbono (g)	84,690
Hidratos de carbono monossacáridos (g)	79,210

Lista de alergénios: 1º Cereais (que contém glúten); 2º CRUTÁCEOS e produtos à base de crustáceos; 3º OVOS e produtos à base de ovos; 4º PEIXES e produtos à base de peixe; 5º AMENDOINS e produtos à base de amendoins; 6º SOJA e produtos à base de soja; 7º LEITE e produtos à base de leite; 8º FRUTOS DE CASCA RIJA; 9º AIPO e produtos à base de aipo; 10º MOSTARDA e produtos à base de mostarda; 11º SEMENTES DE SÉSAMO e produtos à base de sementes de sésamo; 12º DÍÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS (E220 e E228); 13º TREMOÇO e produtos à base de tremoço; 14º MOLUSCOS e produtos à base de moluscos

A EMENTA PODE SOFRER ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

- As crianças que, por motivos de saúde, necessitem de dieta, o pedido deverá ser feito, atempadamente (até 10h do próprio dia) à responsável da sala.

Ciclo

- Reforço do meio da manhã: Leite, pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
- Reforço no final do dia: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)
Pré-escolar
- Final da tarde: Pão com (queijo, fiambre, manteiga), fruta (maçã ou pêra)