



## REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE – CRECHE

### DE 5 A 30 DE JANEIRO 2026

| 2.ª FEIRA                  |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA   |   |
|----------------------------|---|----------------------|--|---|--|--------------------------|--|---|---|
| <b>MANHÃ</b>               | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>  | <b>TARDE</b>  |
| Maçã<br>(97 Kcal)          | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(90 Kcal) | Pera<br>(70 Kcal)    | Puré de fruta<br>(62 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal)  | Laranja<br>(71 Kcal)                      | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal) | Maçã assada<br>(97 Kcal) | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 Kcal)   | 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(81 Kcal)<br>Kcal) +<br>1/2 Laranja<br>(35 Kcal) | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>Banana<br>(142 Kcal)                                |
| 2.ª FEIRA                  |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA   |   |
| <b>MANHÃ</b>               | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>  | <b>TARDE</b>  |
| Pera<br>(70 Kcal)          | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite<br>(86 Kcal)                     | Laranja<br>(71 Kcal) | Copo de leite branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(89 Kcal) | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal) | Puré de fruta<br>(62 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal)  | Pera<br>(70 Kcal)        | Banana<br>(142 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(86 Kcal)                                      | Maçã<br>(97 Kcal)   | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 K33cal)                              |
| 2.ª FEIRA                  |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA   |   |
| <b>MANHÃ</b>               | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>  | <b>TARDE</b>  |
| Puré de fruta<br>(62 Kcal) | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>½ Pão de centeio <sup>1</sup> com azeite<br>(86 Kcal)                | Maçã<br>(97 Kcal)    | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 Kcal)   | Pera<br>(70 Kcal)                         | 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(816 Kcal)<br>+<br>1/2 Laranja<br>(35 Kcal)                           | Banana<br>(142 Kcal)     | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal) | Kiwi<br>(64 Kcal)   | ½ Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(81 Kcal)<br>+<br>Maçã assada<br>(97 Kcal)   |
| 2.ª FEIRA                  |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA   |   |
| <b>MANHÃ</b>               | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>  | <b>TARDE</b>  |
| Laranja<br>(71 Kcal)       | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite<br>(86 Kcal)                     | Banana<br>(142 Kcal) | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 Kcal)   | Kiwi<br>(64 Kcal)                         | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal)        | Pera<br>(70 Kcal)        | 1/2 Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(90 Kcal)<br>+<br>1/2 Laranja<br>(35 Kcal)                            | Maçã<br>(97 Kcal)   | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal) |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

\* Estão disponíveis alternativas vegetais ao leite de vaca: bebida vegetal de aveia e bebida vegetal de soja

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



## REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE – CRECHE

### DE 02 A 27 DE FEVEREIRO 2026

| 2.ª FEIRA            |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA  |   |
|----------------------|---|----------------------|--|---|--|--------------------------|--|--|---|
| <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>   | <b>TARDE</b>  |
| Maçã<br>(97 Kcal)    | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(90 Kcal) | Pera<br>(70 Kcal)    | Puré de fruta<br>(62 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal)  | Laranja<br>(71 Kcal)                      | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal) | Maçã assada<br>(97 Kcal) | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 Kcal)   | 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(81 Kcal)<br>Kcal)<br>+<br>1/2 Laranja<br>(35 Kcal) | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>Banana<br>(142 Kcal)                                |
| 2.ª FEIRA            |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA  |   |
| <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>   | <b>TARDE</b>  |
| Pera<br>(70 Kcal)    | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite<br>(86 Kcal)                     | Laranja<br>(71 Kcal) | Copo de leite branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(89 Kcal) | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal) | Puré de fruta<br>(62 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal)  | Pera<br>(70 Kcal)        | Banana<br>(142 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(86 Kcal)                                      | Maçã<br>(97 Kcal)  | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 K33cal)                              |
| 2.ª FEIRA            |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA  |   |
| <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>   | <b>TARDE</b>  |
| Interrupção letiva   | Interrupção letiva  | Interrupção letiva   | Interrupção letiva   | Interrupção letiva                        | Interrupção letiva   | Banana<br>(142 Kcal)     | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal) | Kiwi<br>(64 Kcal)  | ½ Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(81 Kcal)<br>+<br>Maçã assada<br>(97 Kcal)   |
| 2.ª FEIRA            |   | 3.ª FEIRA            |  | 4.ª FEIRA                                 |  | 5.ª FEIRA                |  | 6.ª FEIRA  |   |
| <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>  | <b>MANHÃ</b>         | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>                              | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>             | <b>TARDE</b>   | <b>MANHÃ</b>   | <b>TARDE</b>  |
| Laranja<br>(71 Kcal) | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite<br>(86 Kcal)                     | Banana<br>(142 Kcal) | Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho<br>(127 Kcal)   | Kiwi<br>(64 Kcal)                         | logurte natural <sup>7</sup><br>(61 Kcal)<br>+<br>1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup><br>(79 Kcal)        | Pera<br>(70 Kcal)        | 1/2 Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup><br>(90 Kcal)<br>+<br>1/2 Laranja<br>(35 Kcal)                            | Maçã<br>(97 Kcal)  | Copo de leite Branco <sup>7,*</sup><br>(92 Kcal)<br>+<br>Pão de Banana <sup>1,3,7</sup><br>(154 kcal) |

**Nota:**

- Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
- A fruta poderá ser substituída ou trocada nos dias da semana conforme disponibilidade do mercado e estado de maturação da mesma
- Diariamente no acompanhamento do prato/dieta são disponibilizadas saladas/legumes (ex: cenoura, milho, ervilhas, espinafres, brócolos, couve lombardo, couve de bruxelas, couve roxa, couve portuguesa, feijão verde, beterraba, alface, repolho, pepino, tomate, esparregado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou puré, será disponibilizado arroz como alternativa
- O Prato Vegetariano poderá conter ovos, leite e derivados

\* Estão disponíveis alternativas vegetais ao leite de vaca: bebida vegetal de aveia e bebida vegetal de soja

MÉDIA VEGETAIS 56/59

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.