



**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 (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (154 kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (81 Kcal) Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + Banana (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 (70 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (89 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (154 kcal)	Pera (70 Kcal)	Banana (142 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (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 (142 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (81 Kcal) + Maçã assada (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 (71 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (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 MARÇO 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 (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (154 kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (81 Kcal) Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + Banana (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 (70 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (89 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal)	Puré de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (154 kcal)	Pera (70 Kcal)	Banana (142 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (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 (62 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com azeite (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal) + 1/2 laranja (35 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (81 Kcal) + Maçã assada (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 (71 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura <sup>1</sup> com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural <sup>7</sup> com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + 1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de centoio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7,*</sup> (92 Kcal) + Pão de Banana <sup>1,3,7</sup> (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, esparragado, 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.