



REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ E LANCHES DA TARDE – CRECHE

DE 29 DE SETEMBRO A 24 DE OUTUBRO 2025

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (90 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (154 kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (81 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Pera (70 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com creme vegetal ^{6,7} (89 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com queijo ⁷ (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (154 kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 K33cal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Purê de fruta (62 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio ¹ com azeite (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (816 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (81 Kcal) + Maçã assada (97 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Laranja (71 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (90 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (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 purê, 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 alérgenos: 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 27 DE OUTUBRO A 21 DE NOVEMBRO 2025

2.ª FEIRA		3.ª FEIRA		4.ª FEIRA		5.ª FEIRA		6.ª FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (90 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (154 kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Maçã assada (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	1/2 Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (81 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Pera (70 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Laranja (71 Kcal)	Copo de leite branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com creme vegetal ^{6,7} (89 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal)	Purê de fruta (62 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com queijo ⁷ (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (154 kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 K33cal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Purê de fruta (62 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio ¹ com azeite (86 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ (816 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + 1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (81 Kcal) + Maçã assada (97 Kcal)
2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA	2.ª FEIRA	3.ª FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Laranja (71 Kcal)	iogurte natural ⁷ (61 Kcal) + 1/2 Pão de mistura ¹ com azeite (86 Kcal)	Banana (142 Kcal)	Taça de iogurte natural ⁷ com flocos de milho (127 Kcal)	Kiwi (64 Kcal)	1/2 Vianinha ¹ com creme vegetal ^{6,7} (79 Kcal)	Pera (70 Kcal)	1/2 Pão de centeio ¹ com queijo ⁷ (90 Kcal) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco ^{7*} (92 Kcal) + Pão de Banana ^{1,3,7} (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, espargado, couve-flor, mistura de legumes ratatouille...)
- Sempre que o acompanhamento do prato for batata ou purê, 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 alergênicos: 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.