



**REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ  
E LANCHES DA TARDE – CRECHE  
DE 13 DE ABRIL A 08 DE MAIO DE 2026**

2. <sup>a</sup> FEIRA		3. <sup>a</sup> FEIRA		4. <sup>a</sup> FEIRA		5. <sup>a</sup> FEIRA		6. <sup>a</sup> FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (90 Kcal)	Pera (70 Kcal)	Purê 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) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
2. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA	2. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
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)	Purê 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. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA	2. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Purê de fruta (62 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio <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)	FERIADO	FERIADO
2. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA	2. <sup>a</sup> FEIRA	3. <sup>a</sup> FEIRA	4. <sup>a</sup> FEIRA	5. <sup>a</sup> FEIRA	6. <sup>a</sup> FEIRA
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
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 centeio <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 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



**REFORÇOS ALIMENTARES DA MANHÃ  
E LANCHES DA TARDE – CRECHE  
DE 11 DE MAIO A 5 DE JUNHO DE 2026**

2. <sup>a</sup> FEIRA		3. <sup>a</sup> FEIRA		4. <sup>a</sup> FEIRA		5. <sup>a</sup> FEIRA		6. <sup>a</sup> FEIRA	
MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE	MANHÃ	TARDE
Maçã (97 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio <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) + 1/2 Laranja (35 Kcal)	logurte natural <sup>7</sup> (61 Kcal) + Banana (142 Kcal)
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)
Puré de fruta (62 Kcal)	Copo de leite Branco <sup>7*</sup> (92 Kcal) + 1/2 Pão de centeio <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 centeio <sup>1</sup> com queijo <sup>7</sup> (81 Kcal) + Maçã assada (97 Kcal)
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)	1/2 Vianinha <sup>1</sup> com creme vegetal <sup>6,7</sup> (79 Kcal)	<b>FERIADO</b>	<b>FERIADO</b>	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