# EMENTA | 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026
# CRECHE 2 ANOS E JARDIM DE INFÂNCIA

| | | |
|---|---|---|
| **2F 23** | **Lanche da manhã** | Banana \| Banana e tostas |
| | **Sopa** | Creme de legumes |
| | **Prato** | Puré com carne de vaca estufada |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |
| | **Lanche da tarde** | Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + pão de mistura com queijo ou simples |
| **3F 24** | **Lanche da manhã** | Maçã \| Maçã e tostas |
| | **Sopa** | Coração |
| | **Prato** | Massa de atum gratinada |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |
| | **Lanche da tarde** | Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + cereais tipo corn flakes + meio pão (opcional) |
| **4F 25** | **Lanche da manhã** | Pera laminada \| Puré e tostas |
| | **Sopa** | Coração e grão-de-bico |
| | **Prato** | Lasanha<br>2 anos: Massa de frango com legumes ripados |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |
| | **Lanche da tarde** | Jardim de Infância: 1 iogurte aroma + 1 pão branco com manteiga ou simples<br>2 anos: 1 iogurte natural + 1 pão branco com manteiga ou simples |
| **5F 26** | **Lanche da manhã** | Banana \| Banana e tostas |
| | **Sopa** | Nabiças |
| | **Prato** | Filete de pescada no forno com arroz de tomate |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |
| | **Lanche da tarde** | Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + pão de mistura com queijo ou simples |
| **6F 27** | **Lanche da manhã** | Pera laminada \| Puré e tostas |
| | **Sopa** | Creme de ervilha e cenoura |
| | **Prato** | Bifinhos de frango com arroz branco e feijão preto<br>2 anos: Bifinhos de frango com arroz branco |
| | **Sobremesa** | Fruta da época |
| | **Lanche da tarde** | Jardim de Infância: 1 iogurte de aroma + pão branco com fiambre de aves ou simples<br>2 anos: 1 iogurte natural + pão branco com manteiga ou simples |

**Nutricionista Catarina Alves 6255N**

**NOTA: Todas as refeições são acompanhadas por água.**
**Esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Papa Láctea de cereais (flocos de aveia, arroz, nestum, cerelac,…) sem adição de açúcares.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.