EMENTA | 9 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026
CRECHE 2 ANOS E JARDIM DE INFÂNCIA

2F 9	**Lanche da manhã**	Banana | Banana e tostas
	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Febras estufadas com arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + pão de mistura com queijo ou simples
3F 10	**Lanche da manhã**	Maçã | Maçã e tostas
	Sopa	Coração
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Jardim de Infância e 2 anos: Leite simples + cereais tipo corn flakes + meio pão (opcional)
4F 11	**Lanche da manhã**	Pera laminada | Puré e tostas
	Sopa	Coração e grão-de-bico
	Prato	Jardineira de frango
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Jardim de Infância: 1 iogurte aroma + 1 pão branco com manteiga ou simples 2 anos: 1 iogurte natural + 1 pão branco com manteiga ou simples
5F 12	**Lanche da manhã**	Banana | Banana e tostas
	Sopa	Nabiças
	Prato	Filetes 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 13	**Lanche da manhã**	Pera laminada | Puré e tostas
	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura
	Prato	Massa lavrador (simples)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche da tarde	Jardim de Infância: 1 iogurte de aroma + pão branco com fiambre de aves ou simples 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.