

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

CRECHE

## Segunda-feira

Reforço da Manhã	Maçã com gressinos
Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Almoço	Pescada no forno "ao natural" com arroz de tomate e salada de alface
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

## Terça-feira

Reforço da Manhã	Manga com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de sabóia com feijão
Almoço	Carne de vaca estufada com ervilha, cenoura e massa cozida
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite com Nestum (0% açúcar)

## Quarta-feira

Reforço da Manhã	Uva com tostas
Sopa	Creme de cenoura
Almoço	Maruca no forno com batata cozida e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com fiambre

## Quinta-feira

Reforço da Manhã	Papaia com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de alho francês
Almoço	Coelho estufado com arroz à Primavera
Sobremesa	Melancia
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

## Sexta-feira

Reforço da Manhã	Pêra com bolacha Maria
Sopa	Sopa de vagens
Almoço	Salmão grelhado com batata a murro e salada de tomate
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	logurte líquido e pão de centeio com queijo