



Semana de 3 de agosto a 7 de agosto de 2026

CRECHE

Segunda-feira

Reforço da Manhã	Maçã com tostas
Sopa	Sopa de couve branca
Almoço	Jardineira
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Reforço da Manhã	Uva com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de espinafres e courgette
Almoço	Pescada estufada com arroz malandro de feijão e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Cerelac (-40% de açúcares)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Manga com gressinos
Sopa	Creme de vagem
Almoço	Peito de frango estufado com massa e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de couve flor
Almoço	Filetes de pescada com salada russa e salada de tomate
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Melo com gressinos
Sopa	Sopa de sabóia
Almoço	Hamburger de peru com ovo escalfado e arroz de cenoura
Sobremesa	Tangerina
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com fiambre