

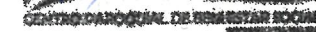


Ementa Creche e Pré-escolar

DIAS	SEMANA 1 A 5 DE JULHO		SEMANA 6 A 12 DE JULHO		SEMANA 13 A 19 DE JULHO		SEMANA 20 A 26 DE JULHO		SEMANA 27 A 31 DE JULHO	
2ª FEIRA			SOPA: Caldo-Verde PRATO: Almôndegas Mistas Estufadas (com molho de tomate) ^{1,6,7} Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Estufado de Cogumelos Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 407 kcal HC: 56g L: 13g P: 12g	SOPA: Grão PRATO: Dourada Grelhada ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Caril de Legumes Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 280 kcal HC: 36g L: 6g P: 17g	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Lasanha de Peru e Cogumelos ^{1,3,7} VEGETARIANO: Lasanha de Soja ^{1,3,6} HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, alho-francês)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 328 kcal HC: 25g L: 18g P: 13g	SOPA: Grão com Hortaliça PRATO: Arroz de Peixe ⁴ VEGETARIANO: Arroz de Açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos ⁶ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 324 kcal HC: 45g L: 9g P: 16g
3ª FEIRA			SOPA: Creme de Legumes PRATO: Lombo de Pescada Estufado ⁴ Purê de Batata ⁷ VEGETARIANO: Caçarola de Legumes ^{1,6} HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, brócolo, cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 301 kcal HC: 33g L: 9g P: 23g	SOPA: Agrião PRATO: Bifes de Frango na Frigideira Massa Farfalle ¹ VEGETARIANO: Empadão de Lentilhas ^{1,5,6,8,12} HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (lentilha, brócolo, cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 357 kcal HC: 28g L: 13g P: 28g	SOPA: Feijão-Branco PRATO: Salada Russa ^{3,4} VEGETARIANO: Salada de Feijão-Frade, Legumes e Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 304 kcal HC: 34g L: 11g P: 14g	SOPA: Cozido ¹ PRATO: Cozido à Portuguesa Batata Cozida VEGETARIANO: Cozido Simples Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-lombarda, couve-portuguesa e cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 477 kcal HC: 56g L: 16g P: 27g
4ª FEIRA	SOPA: Nabo e Cenoura com Cerveja-Lombarda PRATO: Açorada de Pescada ^{1,3,4} VEGETARIANO: Penne com Ervilhas e Legumes ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 319 kcal HC: 32g L: 13g P: 18g	SOPA: Espinafre com Cenoura PRATO: Bife de Peru Grelhado Arroz de Feijão VEGETARIANO: Arroz Malandrino de Feijão Catarino HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 273 kcal HC: 29g L: 6g P: 24g	SOPA: Salsa PRATO: Bacalhau com Natas ^{1,4,7} VEGETARIANO: Ratatouille HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 304 kcal HC: 18g L: 15g P: 22g	SOPA: Espinafres PRATO: Febras de Porco com Estufado de Lentilhas Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Massa Primavera ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 397 kcal HC: 34g L: 17g P: 21g	SOPA: Nabo PRATO: Filetes de Pescada no Forno ^{1,4} Arroz de Tomate VEGETARIANO: Falafel no Forno ¹ Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 276 kcal HC: 34g L: 5g P: 21g
5ª FEIRA	SOPA: Ervilhas PRATO: Bifanas de Cebolada Arroz Alegre VEGETARIANO: Fgrão-de-Bico Salteado Arroz Alegre HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Beterraba	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 421 kcal HC: 40g L: 18g P: 21g	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Abrótea e Ovo Cozidos ^{3,4} Batata Cozida VEGETARIANO: Grão-de-Bico à Gomes de Sá HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 295 kcal HC: 30g L: 10g P: 20g	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Carne de Vaca Estufada com Ervilhas e Cenoura Arroz Branco VEGETARIANO: Feijão-Branco Estufado com Curgete e Cerveja-Lombarda Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Maçã Assada	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 412 kcal HC: 58g L: 12g P: 15g	SOPA: Curgete PRATO: Redfish no Forno ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Ervilhas Estufadas Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 220 kcal HC: 31g L: 3g P: 14g	SOPA: Macedônia de Legumes PRATO: Rancho ¹ VEGETARIANO: Rancho Vegetariano ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Pera Cozida	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 373 kcal HC: 47g L: 7g P: 24g
6ª FEIRA	SOPA: Grão com Nabo PRATO: Corvina Marinada no Forno ⁴ Batata Corada VEGETARIANO: Gratinado de Legumes ^{1,6} HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 360 kcal HC: 38g L: 11g P: 25g	SOPA: Feijão com Abóbora PRATO: Frango Estufado Massa Penne ¹ VEGETARIANO: Massada de Lentilhas e Ervilhas ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, couve-flor, curgete)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 339 kcal HC: 35g L: 12g P: 21g	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Pescada Cozida ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Legumes à Brás com Grão HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 203 kcal HC: 29g L: 2g P: 16g	SOPA: Canja de Galinha ¹ Creme de Legumes PRATO: Frango Estufado Arroz de Cenoura VEGETARIANO: Arroz de Favas com Legumes HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cerveja-Roxa	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 360 kcal HC: 27g L: 13g P: 34g	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Perca Grelhada ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Cuscuz de Vegetais ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 254 kcal HC: 29g L: 5g P: 21g

As refeições podem conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremço; 14- Moluscos

Abreviaturas: HC – Hidratos de Carbono; L – Lipídios; P – Proteína

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vilanova (41144) Data: 17/06/2026
Aprovação:  Data: 17/06/2026




DIAS		SEMANA 1 A 5 DE JULHO			SEMANA 6 A 12 DE JULHO			SEMANA 13 A 19 DE JULHO			SEMANA 20 A 26 DE JULHO			SEMANA 27 A 31 DE JULHO		
2ª FEIRA				VALOR ENERGÉTICO				VALOR ENERGÉTICO			VALOR ENERGÉTICO			VALOR ENERGÉTICO		
			LANCHE DA MANHÃ: Clementina	32 Kcal			LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	57 Kcal			LANCHE DA MANHÃ: Uva	72 kcal			LANCHE DA MANHÃ: Pêssego	38 Kcal
			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal
			LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal			LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal			LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal			LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal
3ª FEIRA			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal
			LANCHE DA MANHÃ: Nectarina	43 kcal			LANCHE DA MANHÃ: Maçã	54 kcal			LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal			LANCHE DA MANHÃ: Clementina	32 kcal
			LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal			LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 kcal / 207 kcal			LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal			LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 kcal / 207 kcal
			LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal			LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal			LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal			LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal
4ª FEIRA			REFORÇO: Banana	95 kcal			REFORÇO: Laranja	42 kcal			REFORÇO: Banana	95 kcal			REFORÇO: Maçã	54 kcal
		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Banana	95 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Morango	34 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Banana	95 Kcal
			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / Iogurte Natural ⁷	256 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / Iogurte Natural ⁸	256 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / Iogurte Natural ⁷	256 kcal			LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / Iogurte Natural ⁷	256 kcal
			LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal			LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,13}	246 kcal			LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal			LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal
5ª FEIRA			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal
		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	54 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	54 kcal
			LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal			LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁸	237 kcal			LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal			LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal
			LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal			LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,9}	234 kcal			LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal			LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal
6ª FEIRA			REFORÇO: Pera	41 kcal			REFORÇO: Maçã	54 kcal			REFORÇO: Pera	41 kcal			REFORÇO: Maçã	42 kcal
		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Melancia	34 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	53 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal		VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	53 kcal
			LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal			LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal			LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal			LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal
			LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal			LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,13}	208 kcal			LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal			LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal
			REFORÇO: Maçã	54 kcal			REFORÇO: Maçã	54 kcal			REFORÇO: Maçã	54 kcal			REFORÇO: Pera	41 kcal

As refeições podem conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Legenda: * - Sala 1 ano, ** - Creche | A - Sem Açúcar, B - Meio-Gordo

Elaboração: Nutricionista Mariana Vitorino (413441) 12 / 06 / 2026

Aprovação: 7 de 26

SECRETARIA MUNICIPAL DE BEM-ESTAR SOCIAL