Berçário e Creche

09 de novembro a 13 de novembro 2026

		ALERGÉNIOS	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
SEGUNDA-FEIRA			Prot. (g	H.C (g	Lip. (g	VE (kcal)
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da època		0,6	4,2	0,1	23
SOPA	Creme de abóbora e curgete com frango		21,3	10,1	8,4	201
PRATO	Hambúrguer de vaca com massa macarronete e salada		27,3	25,8	1,9	295
PRATO VEGETARIANO	Coucus coloridos com castanhas		17,0	18,1	3,3	180
SOBREMESA	Fruta da època		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa Láctea Infatil s/adição de açucar		3,0	19,0	1,0	101
LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM)	Papa Multifrutos Infatil s/adição de açucar					
LANCHE CRECHE	Leite branco com pão de mistura e queijo creme		9,2	23,5	6,2	188
TERÇA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Bolacha de água e sal e Tomate Cherry		1,3	17,8	0,0	75
SOPA	Creme de couve com pescada		15,8	12,6	2,4	135
PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de açafrão e salada		4,9	14,0	3,6	109
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valênciana com salsicha de soja e salada de alface		9,8	18,9	2,0	135
SOBREMESA	Fruta da època		0,0	9,5	0,0	39
LANCHE BERÇÁRIO	Iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com arroz tufado e fruta		6,3	32,9	3,3	186
LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM)	Iogurte natural s/ adição de açúcar ou de aroma e torrada com manteiga s/sal					
LANCHE CRECHE	Iogurte natural s/ adição de açúcar ou de aroma e torrada com manteiga s/sal		6,8	41,5	11,5	309
QUARTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da Época		0,4	20,8	0,6	94
SOPA	Creme de cenoura com perú		19,2	10,6	2,2	139
PRATO	Frango assado com esparguete		14,9	16,5	1,7	143
PRATO VEGETARIANO	Fritata de tofu e legumes com arroz e salada		7,3	6,2	11,1	202
SOBREMESA	Fruta da època		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de aveia com maçã ralada		6,0	27,0	3,0	170
LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM)	Papa de aveia com maçã ralada					
LANCHE CRECHE	Leite branco e pão de mistura com fiambre de aves		13,1	23,6	5,2	194
QUINTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Fruta da època		0,3	3,5	0,0	16
SOPA	Creme de Brócolos com redfish		16,4	8,9	3,7	134
PRATO	Feijoada de aves com arroz branco e salada		18,1	14,3	20,6	320
PRATO VEGETARIANO	Feijoada de legumes com soja e arroz branco		8,9	16,7	2,9	119
SOBREMESA	Fruta da època		1,3	17,8	0,0	75
LANCHE BERÇÁRIO	Iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar e panquecas de aveia		5,0	13,8	2,2	105
LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM)	Iogurte natural ou de aromas s/adição de açúcar com panquecas de aveia, banana e canela					
LANCHE CRECHE	Iogurte natural s/ adição de açúcar ou de aroma e panquecas de aveia, banana e canela		12,3	20,3	2,3	152
SEXTA-FEIRA						
LANCHE DA MANHÃ	Palitos de cenoura e fruta		1,9	17,7	0,8	81,4
SOPA	Creme de alho francês com frango		21,6	7,8	8,8	194
PRATO	Massinha colorida de salmão (cogumelos, milho e brócolos)		28,4	17,3	11,0	279
PRATO VEGETARIANO	Gratinado de legumes com seitan e massa (curgete,cenoura, milho e brócolos) e salada		4,9	11	1,3	78
SOBREMESA	Fruta da Época		2,0	0,2	7,6	32
LANCHE BERÇÁRIO	Papa de arroz com puré de pêra		7,2	35,9	2,6	199
LANCHE TRANSIÇÃO (SALA AQM)	Batido de fruta e tortilhas de milho					
LANCHE CRECHE	Leite branco com vianinha e compota 100% de fruta		7,6	45,4	10,2	316