



FOMENTO  
EMENTA CRECHE  
Semana de 3 a 7 de março de 2025  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de legumes   | 469        | 111          | 2,2         | 0,3            | 18,6      | 1,7           | 3,0          | 0,2        |
| Prato          | Bife de frango desfiado com arroz                             | 1136       | 270          | 8,0         | 1,2            | 30,1      | 0,4           | 18,8         | 0,5        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           |   | 372        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,5      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato          | Carnaval <sup>4</sup>   | 727        | 171          | 0,3         | 0,1            | 27,6      | 1,7           | 13,2         | 0,5        |
| Sobremesa      |   | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de ervilhas   | 390        | 92           | 2,1         | 0,3            | 14,8      | 1,4           | 2,5          | 0,2        |
| Prato          | Arroz de peixe <sup>4</sup>                                   | 855        | 203          | 4,0         | 0,6            | 28,0      | 0,5           | 13,2         | 0,4        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de macedónia   | 377        | 89           | 2,1         | 0,3            | 14,7      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Massinha com carne de vaca picada com brócolos <sup>1,3</sup> | 1142       | 272          | 12,4        | 4,0            | 23,5      | 2,0           | 15,8         | 0,6        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de cenoura  | 311        | 74           | 2,0         | 0,3            | 11,6      | 1,1           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Salada de peixe (pescada) com batata <sup>4</sup>             | 968        | 228          | 1,2         | 0,2            | 33,8      | 2,4           | 19,2         | 0,5        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



FOMENTO  
EMENTA CRECHE  
Semana de 10 a 14 de março de 2025  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora  | 308        | 73           | 2,0         | 0,3            | 11,6      | 1,2           | 1,5          | 0,2        |
| Prato          | Picadinho de vitela com arroz com salada mista                        | 510        | 123          | 8,6         | 2,6            | 2,8       | 0,6           | 8,3          | 0,3        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Alho-francês  | 314        | 74           | 2,0         | 0,3            | 11,6      | 1,1           | 1,7          | 0,2        |
| Prato          | Saladinha de maruca c/ batata e legumes <sup>4</sup>                  | 1351       | 318          | 0,2         | 0,0            | 55,9      | 3,7           | 20,5         | 0,9        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes  | 369        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,3      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Peru desfiado com arroz e brócolos                                    | 1552       | 370          | 15,0        | 3,9            | 31,4      | 0,7           | 26,5         | 0,9        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de curgete  | 371        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,4      | 1,3           | 2,2          | 0,2        |
| Prato          | Borrego desfiado com massinha e salada alface e tomate <sup>1,3</sup> | 1043       | 248          | 8,6         | 2,5            | 22,8      | 1,4           | 19,3         | 0,6        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de couve-flor  | 382        | 91           | 2,1         | 0,3            | 14,6      | 1,7           | 2,5          | 0,2        |
| Prato          | Arroz de bacalhau fresco c/ espinafre <sup>4</sup>                    | 990        | 235          | 3,8         | 0,6            | 32,1      | 0,7           | 17,1         | 0,5        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



FOMENTO  
EMENTA CRECHE  
Semana de 17 a 21 de março de 2025  
Almoço

Segunda

|           |                                       | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de espinafres                   | 372     | 88        | 2,1      | 0,3         | 14,2   | 1,3        | 2,2       | 0,3     |
| Prato     | Vitela picadinha com arroz de legumes | 1160    | 277       | 11,9     | 3,8         | 27,3   | 0,6        | 14,7      | 0,3     |
| Sobremesa | Puré de fruta da época                | 193     | 46        | 0,3      | 0,0         | 9,3    | 9,0        | 0,6       | 0,0     |

Terça

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de feijão-verde                                  | 368     | 87        | 2,0      | 0,3         | 14,3   | 1,3        | 2,0       | 0,2     |
| Prato     | Pescada lascada c/ batatinha e macedonia <sup>4</sup> | 396     | 93        | 0,7      | 0,1         | 11,8   | 0,6        | 9,2       | 0,3     |
| Sobremesa | Puré de fruta da época                                | 193     | 46        | 0,3      | 0,0         | 9,3    | 9,0        | 0,6       | 0,0     |

Quarta

|           |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de cenoura   | 311     | 74        | 2,0      | 0,3         | 11,6   | 1,1        | 1,7       | 0,2     |
| Prato     | Massa cotovelinhos com peru desfiado e cenoura cubos <sup>1,6,10</sup> | 1148    | 273       | 11,4     | 3,1         | 22,4   | 1,9        | 20,1      | 0,8     |
| Sobremesa | Puré de fruta da época   | 193     | 46        | 0,3      | 0,0         | 9,3    | 9,0        | 0,6       | 0,0     |

Quinta

|           |                                 | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de alface                 | 314     | 75        | 2,0      | 0,3         | 11,6   | 1,1        | 1,8       | 0,2     |
| Prato     | Jardineira de frango com salada | 1077    | 255       | 4,0      | 0,6         | 31,5   | 2,6        | 21,7      | 0,4     |
| Sobremesa | Puré de fruta da época          | 193     | 46        | 0,3      | 0,0         | 9,3    | 9,0        | 0,6       | 0,0     |

Sexta

|           |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Sopa de alho-francês  | 372     | 88        | 2,1      | 0,3         | 14,4   | 1,3        | 2,1       | 0,2     |
| Prato     | Bacalhau fresco com arroz e feijão verde com feijão-verde cozido <sup>4</sup> | 1021    | 243       | 5,6      | 0,8         | 32,2   | 0,4        | 14,8      | 0,7     |
| Sobremesa | Puré de fruta da época  | 193     | 46        | 0,3      | 0,0         | 9,3    | 9,0        | 0,6       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



FOMENT  
EMENTA CRECHE  
Semana de 24 a 28 de março de 2025  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de cenoura   | 374        | 89           | 2,1         | 0,3            | 14,5      | 1,4           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Peito de peru desfiado com arroz, cenoura e ervilhas com cenoura e ervilhas cozidas | 1108       | 263          | 6,3         | 1,0            | 29,1      | 1,0           | 21,7         | 0,8        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes  | 369        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,3      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Batatinha esmagada com maruca e espinafres <sup>4</sup>                             | 529        | 126          | 3,2         | 0,4            | 13,6      | 1,0           | 9,9          | 0,8        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora  | 308        | 73           | 2,0         | 0,3            | 11,6      | 1,2           | 1,5          | 0,2        |
| Prato          | Borrego c/ massinha e salada <sup>1,3</sup>   | 1121       | 267          | 8,6         | 2,5            | 26,6      | 1,6           | 19,8         | 0,6        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de ervilhas   | 390        | 92           | 2,1         | 0,3            | 14,8      | 1,4           | 2,5          | 0,2        |
| Prato          | Peru estufadinho com arroz e puré de cenoura  | 1075       | 255          | 5,7         | 1,0            | 28,2      | 0,9           | 21,8         | 0,6        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de feijão-verde  | 368        | 87           | 2,0         | 0,3            | 14,3      | 1,3           | 2,0          | 0,2        |
| Prato          | Massada de pescada com legumes <sup>1,2,3,4,6,10,12</sup>                           | 1026       | 244          | 7,8         | 1,1            | 26,9      | 1,9           | 15,7         | 0,7        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época  | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



FOMENTO  
EMENTA CRECHE  
Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025  
Almoço

|                |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de macedónia                                   | 377        | 89           | 2,1         | 0,3            | 14,7      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Massinha com vitela picada e salada <sup>1,3</sup>  | 1058       | 252          | 10,3        | 2,9            | 27,3      | 1,5           | 11,8         | 0,5        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época                              | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de alho-francês                                | 372        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,4      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Salada pescada com batata e legumes <sup>4</sup>    | 566        | 133          | 0,9         | 0,1            | 11,8      | 0,6           | 18,7         | 0,6        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época                              | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes                                    | 369        | 88           | 2,1         | 0,3            | 14,3      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Peru corado com arroz de legumes                    | 1607       | 383          | 17,9        | 4,3            | 29,5      | 0,4           | 25,5         | 0,9        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época                              | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de abóbora                                    | 308        | 73           | 2,0         | 0,3            | 11,6      | 1,2           | 1,5          | 0,2        |
| Prato          | Frango assado c/ esparguete e ervilhas              | 550        | 131          | 5,3         | 1,0            | 1,1       | 0,4           | 19,3         | 0,4        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época                              | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Sopa de alface                                      | 364        | 86           | 2,0         | 0,3            | 14,1      | 1,3           | 2,1          | 0,2        |
| Prato          | Maruca c/ batatinha assada e macedónia <sup>4</sup> | 815        | 193          | 3,1         | 0,4            | 28,2      | 1,7           | 11,7         | 0,8        |
| Sobremesa      | Puré de fruta da época                              | 193        | 46           | 0,3         | 0,0            | 9,3       | 9,0           | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal