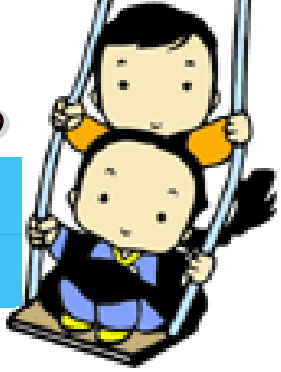
Lar da Criança de Portimão



EMENTA

NAE – 02.11.2026 a 06.11.2026



Segunda-feira (02/11/2026)

ALMOÇO	**A** – Sopa Geral + **2 A, reforçada em pescada; B –** Sopa Creche **1 A, com linhaça moída; C -** Sopa Geral **+ 2 A, sem brócolos; D –** Sopa Geral + **2 A, passada** **A –** Refeição **Geral + 1 A, com pescada no forno; B –** Refeição **Creche 1 A; C – Pescada no forno com arroz do dia e salada de cenoura e beterraba; D – Refeição Geral + 2 A, com salada de cenoura e beterraba** Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra
LANCHE	**a –** Leite materno/artificial ou Papa Sinlac; **b -** Leite artificial; **c** - Papa de aveia com **leite sem lactose, banana e canela; d -** Papa de aveia com **Bebida vegetal de amêndoa, banana e canela; e** – Leite **sem lactose** + 1 fruta; **f –** Leite **sem lactose com cevada; g –** Bebida **vegetal de amêndoa com cevada; h - Fruta em substituição do leite** **i –** Pão **com creme de soja**; **m** – Pão simples; **n –** Pão com manteiga de amendoim; **o - Bolacha de NAE arroz/milho com fiambre de peru e creme vegetal de barrar**

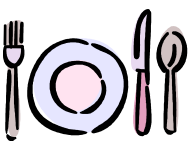






Terça-feira (03/11/2026)

ALMOÇO	**A -** Sopa Geral + **2 A, reforçada em peru; B –** Sopa Creche **1 A, com linhaça moída; C -** Sopa Geral **+ 2 A, sem favas; D -** Sopa Geral + **2 A, passada** **A –** Refeição **Geral + 2 A, com batata cozida; B –** Refeição **Creche 1 A** Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra
LANCHE	**a –** Leite materno/artificial ou Papa Sinlac; **b – Papa Sinlac; c -** Iogurte **sem lactose**; **d –** "Iogurte" vegetal de **soja; e –** 1 unidade **sem lactose** + 1 fruta **f –** Papo seco **com creme de soja**; **g –** Pão **simples**; **h – Papo seco com queijo; i - Pão de iogurte com queijo e creme vegetal de barrar; j – Pão integral com queijo e creme vegetal de barrar**



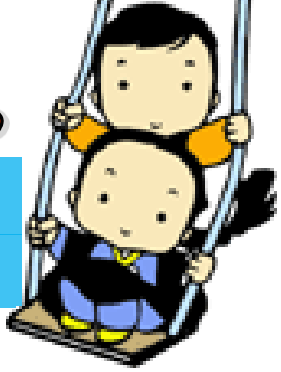






A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)

Lar da Criança de Portimão



EMENTA

NAE – 02.11.2026 a 06.11.2026



Quarta-feira (04/11/2026)



ALMOÇO

A – Sopa Geral + **2 A, reforçada em solha; B –** Sopa Creche **1 A, com linhaça moída; C -** Sopa Geral + **2 A, passada**

A - Refeição **Geral + 2 A, sem grão; B -** Refeição **Creche 1 A, com couve coração em substituição da curgete**

Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra



LANCHE

a – Leite materno/artificial ou Papa Sinlac; b – Leite artificial; c **-** Puré de fruta com **leite sem lactose; d -** Puré de fruta com **Bebida vegetal de amêndoa; e** – Leite **sem lactose** + **fruta; f –** Leite **sem lactose; g - Bebida vegetal de** amêndoa**; h - Fruta em substituição do leite**

i – Pão **com creme de soja**; **j** – Pão **simples**; **k – Pão com creme vegetal de barrar; l – Pão com manteiga de amendoim; m – Pão com creme de soja ou manteiga de amendoim; n - Pão de iogurte com creme vegetal de barrar ou manteiga de amendoim; o - Pão integral com creme vegetal de barrar ou manteiga de amendoim**





Quinta-feira (05/11/2026)

ALMOÇO

A – Sopa Geral + **2 A, reforçada em frango; B –** Sopa Creche **1 A, com linhaça moída; C -** Sopa Creche **1 A, sem lentilhas; D -** Sopa Geral + **2 A, passada**

A – Refeição **Geral + 2 A, sem alface nem rebentos de soja; B** – Refeição **Geral + 2 A, sem rebentos de soja**

Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra



LANCHE

a - Leite materno/artificial ou Papa Sinlac; **b –** Papa Sinlac; **c –** Lanche com iogurte **sem lactose; d –** Lanche com "Iogurte" vegetal de **soja; e –** Lanche com **ameixa e melão**

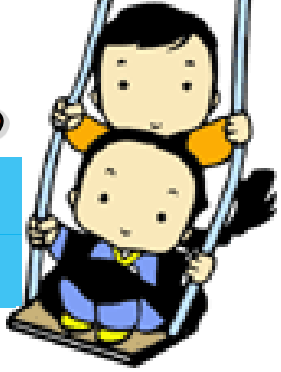
f – Pão **com creme de soja**; **g –** Pão **simples**; **h – Pão de iogurte com creme vegetal de barrar; i - Pão integral com creme vegetal de barrar**





A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)

Lar da Criança de Portimão



EMENTA

NAE – 02.11.2026 a 06.11.2026

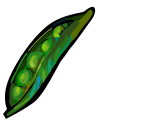




Sexta-feira (06/11/2026)

ALMOÇO	**A** – Sopa Geral + **2 A, reforçada em borrego; B –** Sopa Creche **1 A, com linhaça moída; C -** Sopa Geral + **2 A, passada** **A – Seitan estufado com** legumes (cenoura, tomate, alho francês, beringela e salsa) e arroz branco; B - Refeição **Geral + 2 A, sem beringela** Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra Sobremesa NAE – **Gelatina "Vegan"** - Koala
LANCHE	**a –** Leite materno/artificial Ou Papa Sinlac; **b -** Leite artificial; **c -** Papa de maizena com **leite sem lactose, raspa da casca de limão e pau de canela; d -** Papa de maizena com **Bebida vegetal de amêndoa, raspa da casca de limão e pau de canela; e – Puré de fruta com leite; f -** Leite **simples + 1 fruta; g -** Leite **sem lactose + 1 fruta; h – Leite sem lactose com Cereais NAE; i - Leite sem lactose com Cereais Gerais; j -** Bebida **vegetal de amêndoa com Cereais NAE; k -** Bebida **vegetal de amêndoa com Cereais Gerais; l - Fruta** em substituição do leite **m –** Pão **com creme de soja**; **n** – Pão simples; o - Pão com creme vegetal de barrar; **p –** Pão com doce













A Nutricionista, Vanessa Carmo
(1776N)