

Quarta-feira (23/09/2026)

ALMOÇO

A – Sopa Geral + 2 A, reforçada em pescada; B – Sopa Geral + 2 A, passada

A – Refeição Geral + 2 A, sem grão

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

LANCHE

a – Puré de fruta com leite sem lactose; b - Puré de fruta com Bebida vegetal de amêndoa; c – Leite sem lactose + 1 fruta; d - Leite sem lactose com cevada; e – Bebida vegetal de amêndoa com cevada; f - Fruta em substituição do leite

g – Papo seco com creme de soja; h – Pão simples; i – Pão de iogurte com fiambre e creme vegetal de barrar;

j - Pão integral com manteiga de amendoim ou creme vegetal de barrar

Quinta-feira (24/09/2026)

ALMOÇO

A – Sopa Geral + 2 A, reforçada em frango; B – Sopa Geral + 2 A, sem favas; C - Sopa Creche 1 A, sem curgete;

D - Sopa Geral + 2 A, passada

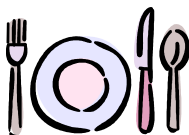
A – Refeição Geral + 2 A, sem tostar – sem ovo; B – Refeição Geral + 2 A, sem alface nem rúcula

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

LANCHE

a – Lanche com iogurte sem lactose; b – Lanche com “iogurte” vegetal de soja; c – Lanche com ameixa e melão

d – Pão com creme de soja; e – Pão simples; f – Pão de iogurte com creme vegetal de barrar; g - Pão integral com creme vegetal de barrar

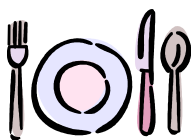
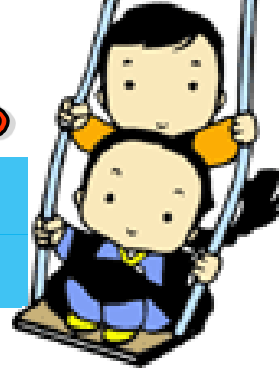




Lar da Criança de Portimão

EMENTA

NAE – 21.09.2026 a 25.09.2026



Sexta-feira (25/09/2026)

ALMOÇO

A – Sopa Berçário 6/9 M; B – Sopa Geral + 2 A, com arroz em substituição das sementes; C – Sopa Geral + 2

A, passada

A – Refeição Geral + 2 A, com quinoa em substituição das lentilhas; B – Refeição Geral + 2 A, com quinoa em substituição das lentilhas e sem couve; C – Refeição Geral + 2 A, sem beringela

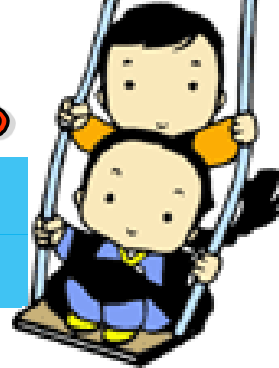
Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra

LANCHE

a – Papa de maizena com Leite sem lactose, raspa da casca de limão e pau de canela; b - Papa de maizena com Bebida vegetal de amêndoa, raspa da casca de limão e pau de canela; c – Puré de fruta com leite; d -

Leite simples + 1 fruta; e - Leite sem lactose + 1 fruta; f – Leite sem lactose com Cereais NAE; g - Leite sem lactose com Cereais Gerais; h - Bebida vegetal de amêndoa com Cereais NAE; i - Bebida vegetal de amêndoa com Cereais Gerais; j - Fruta em substituição do leite

k – Pão com creme de soja; l – Pão simples; m - Pão com creme vegetal de barrar; n – Pão com doce



Segunda-feira (21/09/2026)

ALMOÇO	A – Sopa Geral + 2 A, reforçada em linguado; B – Sopa Geral + 2 A, sem ervilhas; C - Sopa Geral + 2 A, passada
	A – Refeição Geral + 2 A, com arroz sem brócolos; B - Refeição Geral + 2 A, com arroz sem brócolos e salada sem alface
	Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra
LANCHE	a – Papa de aveia com leite sem lactose, côco ralado e canela; b - Papa de aveia com Bebida vegetal de amêndoa, côco ralado e canela; c – Leite sem lactose + 1 fruta; d - Leite sem lactose; e – Bebida vegetal de amêndoa; f - Fruta em substituição do leite
	g – Pão com creme de soja; h – Pão com creme vegetal de barrar; i – Pão com creme de soja ou manteiga de amendoim; j - Bolacha de NAE arroz/milho creme vegetal ou manteiga de amendoim

Terça-feira (22/09/2026)

ALMOÇO	A - Sopa Geral + 2 A, reforçada em peru; B – Sopa Geral + 2 A, sem feijão; C - Sopa Geral + 2 A, passada
	A – Refeição Creche 1 A, sem curgete
	Fruta da época – atenção a abacaxi, ananás, banana, maçã e pêra
LANCHE	a – iogurte sem lactose; b – “iogurte” vegetal de soja; c – 1 unidade sem lactose + 1 fruta
	d – Papo seco com creme de soja; e – Pão simples; f – Pão de iogurte com queijo e creme vegetal de barrar; g – Pão integral com queijo e creme vegetal de barrar

