



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 18/02/2026 até 03/03/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
18/02/2026 Quarta Kcal: 761,504 Ptn: 39,4433	Batida de banana cong. c/ aveia (s/ açúcar) Fruta Kcal: 136,3 Ptn: 5,8402	Ovos mexidos Arroz Feijão Cenoura ralada c/ tomate Kcal: 278,1693 Ptn: 12,7384	Maçã e melancia Kcal: 38,476 Ptn: 0,5388	Carne moída tipo pastel Arroz Feijão Beterraba cozida c/ cebola Kcal: 308,558€ Ptn: 20,3259
19/02/2026 Quinta Kcal: 1049,54 Ptn: 47,198	Leite puro Bolo de cacau (s/ açúcar) Fruta Kcal: 272,525 Ptn: 9,5517	Frango assado (sobrecoxa) c/ alecrim Arroz Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 363,2314 Ptn: 19,5969	Laranja e melão Kcal: 35,084 Ptn: 0,7252	Fricassê de frango (sobrecoxa) Arroz Feijão Repolho ralado c/ tomate Kcal: 378,707€ Ptn: 17,3242
20/02/2026 Sexta Kcal: 940,066 Ptn: 58,106	Creme de amido c/ banana (s/ açúcar) Fruta Kcal: 193,82 Ptn: 7,054	Carne de panela Arroz Lentilha Milho verde cozido Beterraba ralada Kcal: 377,376 Ptn: 26,7125	Maçã e melão Kcal: 56,6 Ptn: 0,63	Carne desfiada com molho Arroz Lentilha Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 312,2705 Ptn: 23,7095
23/02/2026 Segunda Kcal: 695,435 Ptn: 35,3419	Batida de banana com cacau (s/ açúcar) Fruta Kcal: 0 Ptn: 0	Massa c/ molho frango desfiado Feijão Cenoura cozida c/ ovos Kcal: 326,9969 Ptn: 19,9791	Melancia e pera Kcal: 63 Ptn: 0,91	Escondidinho de batata c/ frango Arroz Feijão Beterraba ralada c/ tomate Kcal: 305,438€ Ptn: 14,4528
24/02/2026 Terça Kcal: 868,006 Ptn: 41,5792	Leite puro Bolo de pera (s/ açúcar) Fruta Kcal: 248,5137 Ptn: 8,4444	Carne moída c/ batata Arroz Feijão Beterraba ralada Kcal: 306,8578 Ptn: 17,5954	Melão e melancia Kcal: 32,232 Ptn: 0,8256	Almôndegas c/ molho Arroz integral Feijão Cenoura e repolho Kcal: 280,4034 Ptn: 14,7138



Etapa Creche (B1, B2, M1) - De 18/02/2026 até 03/03/2026

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
25/02/2026 Quarta Kcal: 1125,111 Ptn: 53,4833	Leite puro Pão caseiro c/ requeijão caseiro (B2, M1) Fruta Kcal: 397,8457 Ptn: 12,9661	Frango a xadrez c/ gergelim (cebola, cenoura, pimentão) Arroz Feijão Repolho e tomate Kcal: 296,7992 Ptn: 21,3435	Banana e laranja Kcal: 68,142 Ptn: 1,0104	Panqueca c/ frango Arroz Feijão Pepino e tomate Kcal: 362,3248 Ptn: 18,1633
26/02/2026 Quinta Kcal: 1050,34 Ptn: 61,6084	Leite puro Pão caseiro integral c/ pasta cenoura com frango (B2, M1) Fruta Kcal: 330,057 Ptn: 15,501	Carne c/ molho Arroz Feijão Abobrinha refogada Kcal: 324,2661 Ptn: 24,4238	Maçã e melancia Kcal: 38,476 Ptn: 0,5388	Massa integral c/ molho de carne picada Feijão Milho verde cozido Cenoura ralada Kcal: 357,549 Ptn: 21,1448
27/02/2026 Sexta Kcal: 1086,25 Ptn: 42,7673	Leite puro Panqueca de banana c/ aveia Fruta Kcal: 251,2718 Ptn: 11,9689	Arroz c/ frango (sobrecoxa) Feijão carioca Beterraba ralada e pepino Kcal: 343,667 Ptn: 14,8372	Melancia e pera Kcal: 63 Ptn: 0,91	Pastelão de frango (sobrecoxa) Arroz Feijão carioca Abobrinha e tomate Kcal: 428,3192 Ptn: 15,0512
02/03/2026 Segunda Kcal: 744,897 Ptn: 34,8213	Creme de aveia c/ maçã e canela (s/ açúcar) Fruta Kcal: 157,4178 Ptn: 6,57	Massa c/ alho e ovos Feijão Cenoura cozida c/ temp. verde Kcal: 257,386 Ptn: 9,9238	Laranja e pera Kcal: 57,565 Ptn: 0,6564	Frango desfiado c/ molho Arroz Feijão Repolho refogado Kcal: 272,5288 Ptn: 17,6711
03/03/2026 Terça Kcal: 950,007 Ptn: 50,4298	Leite puro Bolo de laranja (s/ açúcar) Fruta Kcal: 209,57 Ptn: 8,1711	Carreteiro integral de moída Feijão Milho verde cozido Repolho ralado Kcal: 356,208 Ptn: 19,8236	Laranja e maçã Kcal: 50,68 Ptn: 0,4885	Rocambolo de carne moída Arroz Feijão Beterraba e cenoura Kcal: 333,5494 Ptn: 21,9466