



EMENTA CRECHE		
3 a 7 de Junho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Frango corado no forno com massa fusilli e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão de vitela (3,6,7) com feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
10 a 14 de Junho de 2024		
2ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
3ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de legumes (ervilhas e milho) e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão com couve
	Prato	Redfish no forno simples com batata cozida e salada de alface, tomate e beterraba (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Almondegas estufadas simples com massa penne e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
17 a 21 de Junho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e espinafres salteados
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea e raia) e salada de tomate e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e bolo de aveia sem açúcar (1,3)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
24 a 28 de Junho de 2024		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Tortilha de legumes (batata, brócolos, ervilhas, pimento e milho) e salada de alface e tomate (1,3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de tomate, cenoura e pepino (14)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e nabo cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoinos 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rija 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos