

EMENTA CRECHE		
28 de Novembro a 2 de Dezembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e couve-lombarda
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	FERIADO	
6ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura
	Prato	Frango corado com massa esparguete e salada de alface e pepino (1)
	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.Amendins 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		
5 a 9 de Dezembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Massada de peixe com salada de alface e cenoura (1,4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada (4) e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	FERIADO	
6ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos (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.Amendins 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		
12 a 16 de Dezembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa fusilli e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba e cenoura (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 abóbora
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Sopa Juliana
	Prato	Frango assado com arroz branco e salada de alface e pepino
	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		
19 a 23 de Dezembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa macedónia
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e couve lombarda
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de alface e tomate (14)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Bife de frango grelhado com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Redfish assado no forno com batata assada e feijão-verde cozido (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.Amendins 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		
26 a 30 de Dezembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Puré de legumes
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batata, brócolos e cenoura (3,4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Almondegas estufadas simples com massa <i>penne</i> e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Sopa de alface
	Prato	Perna de peru no forno com arroz colorido (cenoura, ervilhas e milho) e brócolos 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