

EMENTA CRECHE		
31 de Outubro a 4 de Novembro de 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa de couve-flor
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	FERIADO	
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Frango estufado com massa <i>fusilli</i> tricolor 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 alface
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos (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 cenoura com brócolos
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de tomate 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.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		
7 a 11 de Novembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Solha grelhada 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	Puré de abóbora
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata cozida e macedónia de legumes (4)
	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	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Massada de peixe e salada de alface e beterraba (1,4)
	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

Kcal: 200; prot: 7,9; gord: 4,1; sat: 0,9; HC: 35,5; açu: 9,9; fibra: 3,9

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

EMENTA CRECHE		
14 a 18 de Novembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de nabijas
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve portuguesa cozida (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete e salada de alface e pepino (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 abóbora com couve
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, feijão-verde e cenoura (4)
	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	Arroz de aves com salada de alface e rabanetes
	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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

EMENTA CRECHE		
21 a 25 de Novembro 2022		
2ª Feira	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Arroz de peixe simples (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão com nabiças
	Prato	Carne de vaca estufada com massa esparguete (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de courgette
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	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	Redfish estufado com batata cozida e couve-flor (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. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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