



EMENTA CRECHE		
29 de Abril a 3 de Maio 2024		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-Bruxelas cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) 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	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve portuguesa
	Prato	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada) e salada de tomate, cenoura e pepino (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		
6 a 10 de Maio 2024		
2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Perna de peru estufada simples com massa macarrão (1) e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Frango assado com massa esparguete e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (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 legumes
	Prato	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes) (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de cenoura e lombardo e salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7) / cereais <i>corn flakes</i>

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoads 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		
13 a 17 de Maio 2024		
2ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com 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 estufado simples com batata cozida, cenoura e nabo cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli (1) com salada de tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Perca grelhada com batata e salada de alface e tomate (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7) / cereais <i>corn flakes</i>

NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

ALERGÉNIOS: 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoads 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		
20 a 24 de Maio 2024		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Jardineira de frango 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	Sopa	Grão
	Prato	Massada de peixe (1,4) e salada de alface e pepino
	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 arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba
	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	Empadão de pescada (puré de batata) e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados (1,4,7,8)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Bife de peru grelhado com massa esparguete e salada de tomate 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.Amendoads 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

27 a 31 de Maio 2024

2ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Medalhões de pescada no forno simples com batata cozida, feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta e aveia (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de tomate e cenoura (1,6)
	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