



EMENTA CRECHE		
2 a 6 de Dezembro de 2024		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Massada de peixe (abrétea, redfish) com salada de alface e cenoura (1,4)
	Vegetariano	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja) e salada de alface e cenoura) (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura 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, tomate e rabanetes
	Vegetariano	Bife de tofu com arroz primavera e salada de alface, tomate e rabanetes (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada e brócolos e couve-flor cozidos (4)
	Vegetariano	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho) e brócolos e couve-flor cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batatas, brócolos e cenoura cozidos (3,4)
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)

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		
9 a 13 de Dezembro de 2024		
2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate (1)
	Vegetariano	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu e salada de alface e tomate (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, brócolos e couve-flor) (4)
	Vegetariano	Jardineira de legumes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e beterraba (1)
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e salada de alface, cenoura e beterraba (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
	Vegetariano	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado com puré de batata e salada de alface e pepino (1,3,7)
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta 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

CS POS	EMENTA CRECHE	
	16 a 20 de Dezembro de 2024	
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Redfish simples no forno com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Vegetariano	Tofu espiritual (6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Carne de vaca estufada com massa farfalle e macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	Vegetariano	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás) e macedónia de legumes (1,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate (14)
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de pepino e tomate
	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	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor e salada de alface, rabanetes e pepino (1)
	Vegetariano	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor e salada de alface, rabanetes e pepino (1,6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)
	Vegetariano	Caril de couve-flor e grão-de-bico com arroz branco e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)

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		
23 a 27 de Dezembro de 2024		
2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Perna de peru assada com arroz branco e couve-flor cozida
	Vegetariano	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinhos e couve-flor cozida (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	VÉSPERA DE NATAL 
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
4ª Feira	Sopa	NATAL 
	Prato	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Ovos mexidos com massa macarrão e salada de alface, beterraba e cenoura (1,3)
	Vegetariano	Legumes à Brás (com tofu) e salada de alface, beterraba e cenoura (6)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte natural com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cogumelos e salada de alface e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta 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