

EMENTA CRECHE

4 a 8 de Março 2024

2ª Feira	Sopa	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	Ovos mexidos com massa macarrão (1,3) e salada de alface, tomate e rabanetes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve
	Prato	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida, couve-flor e cenoura cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Frango assado com massa penne e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida feijão-verde (4)
	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.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

11 a 15 de Março 2024

2ª Feira	Sopa	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	Nabiças
	Prato	Perca simples no forno com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor 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	Abóbora com couve
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de tomate, cenoura e pepino
	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	Pescada cozida com batata e grão-de-bico e brócolos cozidos (4)
	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.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

20 a 24 de Março 2023

2ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Saladinha de salmão (com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura) (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e feijão-verde e couve-flor cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Redfish estufado com batata cozida e salada de alface e tomate (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		
25 a 29 de Março 2024		
2ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Frango corado com massa esparguete 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	Legumes
	Prato	Peixe escamudo estufado com batata e macedónia de legumes (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de ervilhas e cenoura 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	Grão
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	

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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos