EMENTA CRECHE

3 a 7 de Julho 2023

2ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Arroz de aves 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	Espinafres
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Prato	Empadão de carne de vaca (arroz) e salada de alface, tomate e rabanetes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com nabiças
	Prato	Frango corado no forno com massa penne e salada de tomate, cenoura e pepino (1)
	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

10 a 14 de Julho 2023

2ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Redfish assado no forno com batata assada e brócolos (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 abóbora
	Prato	Carne de vaca estufada com grão e massa macarrão e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Maruca cozida com batata 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.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

17 a 21 de Julho de 2023

2ª Feira	Sopa	Alho-francês
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne com 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	Espinafres
	Prato	Empadão de pescada (puré de batata) e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (1,4,7,8)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli e salada de alface, milho 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 ervilhas
	Prato	Solha no forno com limão e batatinha assada e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de cenoura e salada de tomate e pepino
	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

24 a 28 de Julho de 2023

2ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Feijão encarnado com couve
	Prato	Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Pescada no forno gratinada com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Cozido simples (carne de vaca cozida com batata, cenoura e couve-lombarda)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)
		Iogurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Massada de peixe e salada de alface e cenoura (1,4)
	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