

EMENTA CRECHE		
30 de Janeiro a 3 de Fevereiro 2023		
2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco 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
	Prato	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz de coentros e curgete, cenoura e cogumelos salteados
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (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	Coxas de frango no forno simples 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)

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		
6 a 10 de Fevereiro 2023		
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com batata, grão-de-bico, 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	Legumes
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de legumes (ervilhas e milho) 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	Creme de couve-flor
	Prato	Perca assada no forno com batata assada e feijão-verde e cenoura 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	Almondegas estufadas com arroz branco e salada de alface e beterraba (6,7)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea e maruca) e salada de alface e tomate (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

EMENTA CRECHE		
13 a 17 de Fevereiro 2023		
2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com 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	Abóbora com couve
	Prato	Arroz de peixe simples com 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)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate 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	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco, couve e cenoura cozidas
	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		
20 a 24 de Fevereiro 2023		
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Empadão de atum (com arroz) e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	CARNIVAL	
4ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada e feijão-verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada de tomate 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	Cenoura com brócolos
	Prato	Perca grelhada 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 rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

EMENTA CRECHE		
27 de Fevereiro a 3 de Março 2023		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e macedónia de legumes (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabijas
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba 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 cenoura
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor 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	Brócolos e couve-flor
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, 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.Amendins 6.Soja 7.Leite 8.Frutos de casca rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos