



EMENTA CRECHE

30 de Setembro a 4 de Outubro de 2024

2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor 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 alho-francês
	Prato	Almondégas estufadas com massa esparguete e salada de alface e pepino (1,6,7)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de alface e cenoura (14)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Frango assado com massa fusilli tricolor e legumes (curgete, cenoura e cogumelos) salteados (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Abrótea cozida com batata cozida e salada de tomate e pepino (4)
	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.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



EMENTA CRECHE

7 a 11 de Outubro de 2024

2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Tortilha de legumes (ovo, batata, brócolos, ervilhas, cenoura e milho) com arroz branco e salada de alface e tomate (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno simples com batata assada e brócolos cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Perca grelhada com batata e macedónia de legumes (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Macedónia
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz de ervilhas e salada de tomate e cenoura
	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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE

14 a 18 de Outubro de 2024

2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Saladinha de salmão (batata, salmão desfiado, feijão-verde, cenoura e couve-flor)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Solha grelhada com batata 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	Juliana
	Prato	Coxas de frango no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Medalhões de pescada estufados com batata cozida e couve-flor (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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
21 a 25 de Outubro de 2024		
2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Jardineira de frango 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	Agrião
	Prato	Arroz de abrótea e salada de alface e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Carne de vaca estufada simples com massa esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (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	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de tomate, cenoura 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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE

28 de Outubro a 1 de Novembro de 2024

2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) e salada de alface e cenoura
	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	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Peito de frango grelhado com arroz branco e salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com aveia e fruta (7) logurte e pão de mistura 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.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