

## EMENTA CRECHE

27 de Novembro a 1 de Dezembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Puré de alho francês
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Legumes
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Feijoada de carne de vaca simples com arroz branco, couve e repolho cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Redfish assado no forno com batata assada e couve-flor e cenoura cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	<b>FERIADO</b>
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	

### NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

**ALERGÉNIOS:** 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 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

4 a 8 de Dezembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Massada de peixe (abrétea, Redfish) com salada de alface e cenoura (1,4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada e brócolos e couve-flor cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	<b>FERIADO</b>
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	

### NOTAS:

- As ementas poderão ser alteradas por motivos imprevistos

**ALERGÉNIOS:** 1.Glúten 2.Crustáceos 3.Ovos 4.Peixes 5.Amendoados 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 Dezembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Legumes
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa <i>fusilli</i> e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, brócolos e couve-flor) (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado com puré de batata e salada de alface e pepino (1,3,7)
	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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

## EMENTA CRECHE

18 a 22 de Dezembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Arroz de peixe (escamudo e pescada) e legumes (curgete, cenoura e pimentos) salteados (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Carne de vaca estufada com massa farfalle e macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Feijoada de lulas com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate (14)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor e salada de alface, rabanetes e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Redfish no forno com batata cozida e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	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

25 a 29 de Dezembro de 2023

		NATAL 	
<b>2ª Feira</b>	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		
	Lanche		
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres	
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batata cozida e legumes (brócolos, cenoura e nabo) cozidos (3,4)	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)	
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com brócolos	
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	
	Sobremesa	Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea (1,7)	
		Leite simples e pão de mistura com fiambre de aves (1,7)	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde	
	Prato	Pescada cozida com batata e couves-de-Bruxelas cozidas (4)	
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)	
	Lanche	Iogurte com fruta batida (7)	
		Iogurte e pão de mistura com manteiga (1,7)	
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Alface	
	Prato	Perna de peru assada com arroz branco e couve-flor cozida	
	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.Amendoados 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