

## EMENTA CRECHE

**30 de Outubro a 3 de Novembro de 2023**

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco 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)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde (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	<b>FERIADO</b>
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Alface
	Prato	Perca no forno com batata assada e brócolos (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	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 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

### 6 a 10 de Novembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão e salada de alface e tomate (1)
	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
	Prato	Medalhões de pescada no forno com puré de batata e macedónia de legumes (1,4,7)
	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	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface 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	Legumes
	Prato	Massada de peixe (abrótea, Redfish) e salada de alface e beterraba (1,4)
	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.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

13 a 17 de Novembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alho francês
	Prato	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couves-de-bruxelas
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Nabiças
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve portuguesa cozida (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	Ervilhas
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete e salada de alface e tomate (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	Abóbora com couve
	Prato	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido e couve-flor cozida (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	Puré de cenoura
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface e pepino
	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

## EMENTA CRECHE

20 a 24 de Novembro de 2023

2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Arroz de peixe (escamudo e pescada) e salada de alface e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão de mistura com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface e cenoura (1,6)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de curgete
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e legumes (curgete, feijão-verde) salteados (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 alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão de mistura com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Jardineira de lulas e brócolos e cenoura cozidos (14)
	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.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

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 carnes (vaca/porco) 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