



EMENTA CRECHE

1 a 5 de Abril 2024

2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Caldeirada de peixe (abrótea e raia) e salada de alface, beterraba e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes salteados (curgete e cenoura)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura
	Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e bolo de aveia e fruta sem açúcar (1,3,7)

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		
8 a 12 de Abril 2024		
2ª Feira	Sopa	Grelós
	Prato	Frango assado no forno com massa farfalle 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)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de alface, 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	Juliana
	Prato	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes) (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	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba
	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

15 a 19 de Abril 2024

2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Medalhões de pescada no forno simples com batatinha e salada de alface e beterraba (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de ervilhas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura, massa penne e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, brócolos, grão, cenoura e ovo) (3,4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor (1) e legumes salteados (cenoura, curgete e pimentos)
	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	Salmão grelhado com batata e couve-flor cozidas (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.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos



EMENTA CRECHE		
22 a 26 de Abril 2024		
2ª Feira	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Peru estufado simples com arroz de lentilhas e salada de alface, tomate e rabanetes (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Almondegas estufadas com massa esparguete e macedónia de legumes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
6ª Feira	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Coxas de frango no forno com massa macarrão 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.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		
1 a 5 de Maio 2023		
2ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-Bruxelas cozidas (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas) e salada de alface e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	FERIADO
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
5ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve portuguesa
	Prato	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada) e salada de tomate, cenoura e pepino (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