

## EMENTA CRECHE

### 2 a 6 de Janeiro 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e grelos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Perca grelhada com puré de batata e brócolos (1,4,7)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Salada russa de pescada (feijão-verde, cenoura e ervilhas) (3,4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Arroz de aves com salada de alface, tomate e pepino
	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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

## EMENTA CRECHE

### 9 a 13 de Janeiro 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Maruca cozida com batata cozida, feijão-verde e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Macarronada de frango com tomate e grão e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e brócolos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Alface
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com massa <i>fusilli</i> e salada de alface, pepino e beterraba (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Empadão de atum com salada de alface, tomate 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.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

16 a 20 de Janeiro 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Peru estufado simples com massa fusilli tricolor e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Juliana
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e couve-flor cozida (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Nabiças
	Prato	Peito de frango cozido com arroz branco e macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Grelos
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea, maruca) (1,4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Ervilhas
	Prato	Jardineira de vitela simples com salada de alface, pepino e beterraba
	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.Amendoados 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

23 a 27 de Janeiro 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Legumes
	Prato	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Feijão com lombardo
	Prato	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Redfish assado simples com batata assada, brócolos e nabo cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata e couve-lombarda (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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

## EMENTA CRECHE

30 de Janeiro a 3 de Fevereiro 2023

<b>2ª Feira</b>	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)
<b>3ª Feira</b>	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)
<b>4ª Feira</b>	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)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Nabiças
	Prato	
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Puré de cenoura
	Prato	Coxas de frango no forno simples com massa esparguete (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