

EMENTA CRECHE		
29 de Janeiro a 2 de Fevereiro 2024		
2ª Feira	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)
3ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Salmão grelhado com batata cozida e salada de tomate e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	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)
5ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (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	Coxas de frango no forno simples com massa esparguete e salada de alface e tomate (1)
	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		
5 a 9 de Fevereiro 2024		
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Peito de frango cozido com arroz de legumes (ervilhas e milho) e salada de alface, tomate e rabanetes
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Perca assada no forno com batata assada e feijão-verde e cenoura cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Almondegas estufadas com arroz branco e salada de alface e beterraba (6,7)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (abrótea e redfish) e salada de alface e tomate (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

EMENTA CRECHE		
12 a 16 de Fevereiro 2024		
2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete e salada de alface e tomate (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	CARNAVAL	
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e salada de tomate e cenoura (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	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida (4)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Cenoura com lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com arroz branco, couve e cenoura cozidas
	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		
19 a 23 de Fevereiro 2024		
2ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada 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	Feijão com lombardo
	Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada de tomate e pepino (1)
	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	Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate (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		
26 de Fevereiro a 1 de Março 2024		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Medalhões de pescada no forno com puré de batata macedónia de legumes (1,4,7)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba e cenoura (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 cenoura
	Prato	Peru estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Peixe à primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos) (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