

## EMENTA CRECHE

31 de Julho a 4 de Agosto de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Brócolos e couve-flor
	Prato	Ovos mexidos com massa esparguete e salada de alface, pepino e milho (1,3)
	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	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e cenoura (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Juliana
	Prato	Frango assado no forno com massa penne e salada de alface, tomate e rabanetes (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	Nabiças
	Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e beterraba (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	Legumes
	Prato	Jardineira de vitela e salada de tomate, cenoura e pepino
	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

7 a 11 de Agosto de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alface
	Prato	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, puré de batata e feijão-verde e cenoura cozidos (1,4,7)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Carne de vaca cozida com massa fusilli tricolor e salada de alface e pepino (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	Puré de cenoura
	Prato	Salmão grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (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

EMENTA CRECHE		
14 a 18 de Agosto de 2023		
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de tomate e pepino (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	<b>Feriado</b>
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Puré de abóbora
	Prato	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Ervilhas
	Prato	Massada de peixe (1,4) e salada de alface, tomate e pepino
	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 lombardo
	Prato	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e couve-lombarda 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

21 a 25 de Agosto de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Alho-francês
	Prato	Maruca cozida com ovo, batata cozida e macedónia de legumes (3, 4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Espinafres
	Prato	Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de alface, tomate e rabanetes (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Pescada no forno gratinada 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	Feijão
	Prato	Peru estufado com massa macarrão (1) e salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz de peixe (4) com salada de alface, tomate e cenoura
	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.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

28 de Agosto a 1 de Setembro de 2023

<b>2ª Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Frango estufado com massa fusilli tricolor e legumes salteados (curgete, cenoura e pimentos) (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Caldeirada de peixe (raia, cação e maruca) e salada de alface e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Empadão de vitela (arroz) e salada de alface, tomate e pepino (3)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Feijão com nabijas
	Prato	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozidas (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	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de coentros e salada de tomate e cenoura
	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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

