

## EMENTA CRECHE

3 a 7 de Abril 2023

|                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa      | Alface   |
|                 | Prato     | Perca grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura (4)                      |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com queijo (1,7)                              |
| <b>3ª Feira</b> | 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)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                       |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa      | Puré de abóbora  |
|                 | Prato     | Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação) e legumes salteados (curgete e cenoura) (4) |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)                     |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa      | Brócolos e couve-flor  |
|                 | Prato     | Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura         |
|                 | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã)  |
|                 | Lanche    | logurte com fruta batida (7)<br>logurte e pão 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.Mostarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos

## EMENTA CRECHE

10 a 14 de Abril 2023

|                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa      | Grelos   |
|                 | 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)<br>Leite simples e pão com queijo (1,7)                          |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa      | Grão   |
|                 | Prato     | Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)                                    |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | logurte com fruta batida (7)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                   |
| <b>4ª Feira</b> | 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)<br>Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)                 |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa      | Juliana  |
|                 | Prato     | Salada russa de pescada (com macedónia de legumes)                                 |
|                 | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã)  |
|                 | Lanche    | logurte com fruta batida (7)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                   |
| <b>6ª Feira</b> | 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)<br>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

17 a 21 de Abril 2023

|                 |           |  |
|-----------------|-----------|--|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa      | Macedónia de legumes   |
|                 | Prato     | Medalhões de pescada no forno simples com batatinha e salada de alface e beterraba (1,4,7)       |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com queijo (1,7)  |
| <b>3ª Feira</b> | 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)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                                 |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa      | Feijão-verde   |
|                 | Prato     | Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)  |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)                               |
| <b>5ª Feira</b> | 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)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                                 |
| <b>6ª Feira</b> | Sopa      | Cenoura com brócolos   |
|                 | Prato     | Salmão grelhado com batata e couve-flor cozidas (4)  |
|                 | Sobremesa | Fruta da época   |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>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

24 a 28 de Abril 2023

|                 |           |   |
|-----------------|-----------|---|
| <b>2ª Feira</b> | Sopa      | Puré de cenoura   |
|                 | Prato     | Ovos mexidos com arroz de lentilhas e salada de alface, tomate e rabanetes (3)      |
|                 | Sobremesa | Fruta da época  |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com queijo (1,7)                           |
| <b>3ª Feira</b> | Sopa      | <b>FERIADO</b>  |
|                 | Prato     |   |
|                 | Sobremesa |   |
|                 | Lanche    |   |
| <b>4ª Feira</b> | Sopa      | Espinafres  |
|                 | Prato     | Hambúrguer de vaca grelhado com massa esparguete e macedónia de legumes (1)         |
|                 | Sobremesa | Fruta da época  |
|                 | Lanche    | Papa láctea (1,7)<br>Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)                  |
| <b>5ª Feira</b> | Sopa      | Nabiças   |
|                 | Prato     | Pescada cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cozido (4)                 |
|                 | Sobremesa | Fruta cozida (pera ou maçã)   |
|                 | Lanche    | logurte com fruta batida (7)<br>logurte e pão com manteiga (1,7)                    |
| <b>6ª Feira</b> | 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)<br>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