

EMENTA CRECHE		
4 a 8 de Setembro de 2023		
2ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Puré de alho-francês
	Prato	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor 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)
4ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e salada de alface, tomate e rabanetes (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com fiambre de aves (1,7)
5ª Feira	Sopa	Abóbora com lombardo
	Prato	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão 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)
6ª Feira	Sopa	Feijão
	Prato	Arroz de peixe simples (4) e feijão-verde e cenoura cozidos
	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

EMENTA CRECHE

11 a 15 de Setembro de 2023

2ª Feira	Sopa	Caldo-verde (sem chouriço)
	Prato	Perna de peru assada com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba (1,6,7)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Massada de peixe (pescada, abrótea e maruca) e salada de alface, tomate e rabanetes (1,4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Grão
	Prato	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e cenoura e salada de tomate (3)
	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	Pescada cozida com batata cozida e brócolos (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 abóbora
	Prato	Carne de vaca no forno com arroz tricolor (milho, cenoura e ervilhas) e 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.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

EMENTA CRECHE		
18 a 22 de Setembro de 2023		
2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Redfish no forno com batata cozida e salada de tomate, cenoura e pepino (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7)
		Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Frango estufado com massa fusilli e salada de alface e cenoura (1)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7)
		logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata e brócolos) (3,4)
	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	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de grelos 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)
6ª Feira	Sopa	Ervilhas
	Prato	Peixe-espada no forno com batata assada e legumes salteados (curgete, cenoura e cogumelos) (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		
25 a 29 de Setembro de 2023		
2ª Feira	Sopa	Puré de couve-flor
	Prato	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Papa láctea (1,7) Leite simples e pão com queijo (1,7)
3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
4ª Feira	Sopa	Alface
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e 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	Feijão com nabijas
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas, batata cozida e ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos)
	Sobremesa	Fruta cozida (pera ou maçã)
	Lanche	logurte com fruta batida (7) logurte e pão com manteiga (1,7)
6ª Feira	Sopa	Grelas
	Prato	Carne de vaca cozida com massa macarrão e couve lombarda e repolho cozidos (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 rijas 9.Aipo 10.Mustarda 11.Sementes de Sésamo 12.Dióxido de enxofre/Sulfitos 13.Tremoços 14.Moluscos