

## CRECHE- SEMANA de 04 a 08 de Novembro /2024

### 2ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês
<b>PRATO</b>	Carne de vaca cozida com batata e feijão verde
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 3ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
<b>PRATO</b>	Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 4ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de feijão manteiga com hortaliça
<b>PRATO</b>	Feijoada à transmontana com arroz branco 🍷 🥬 🍆 🍅
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 5ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de agrião
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com batata e salada mista 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina 🍷

### 6ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface 🥬 🍷
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época



**Legenda:** 🍷 Aipo; 🥜 Amendoins; 🐟 Crustáceos; 🍷 Trigo; 🥛 Leite; 🐞 Moluscos; 🍷 Mostarda; 🍷 Ovos; 🐟 Peixe;  
🍷 Sésamo; 🥬 Soja; 🍷 Sulfitos; 🍷 Tremoços; 🍷 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 11 a 15 Novembro /2024

### 2ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com curgete
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado com arroz e espinafres
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 3ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa da Horta
<b>PRATO</b>	Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 4ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa couve-flor
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado com batata cozida e macedónia
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 5ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de grão com espinafres
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 6ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de legumes
<b>PRATO</b>	Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate e orégãos 🍔 🌱 🥕 🍋
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época



**Legenda:** 🌱 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;  
🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🌱 Sulfitos; 🌱 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 18 a 22 de Novembro /2024

### 2ª FEIRA


**SOPA** Creme de cenoura

**PRATO** Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de couve-galega

**PRATO** Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface 

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA


**SOPA** Creme de curgete com coentros

**PRATO** Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa de brócolos

**PRATO** Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 

**SOBREMESA** Fruta da época















### 6ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada

**SOBREMESA** Fruta da época



**Legenda:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 25 a 29 de Novembro /2024

### 2ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de legumes
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 3ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com batata e brócolos salteados 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 4ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora com nabo
<b>PRATO</b>	Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 5ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado com couve lombardo
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com arroz e cenoura cozida 🐟
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 6ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de Nabiças
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes 🍷 🥕
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época



**Legenda:** 🍌 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;  
🌱 Sésamo; 🌿 Soja; 🌶️ Sulfitos; 🍌 Tremoços; 🍎 Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)