

## CRECHE- SEMANA de 06 a 12 de Janeiro /2025

### 2ª FEIRA


**SOPA** Creme de cenoura

**PRATO** Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Juliana de legumes

**PRATO** Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde, pescada e brócolos) 

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA


**SOPA** Sopa de feijão manteiga com hortaliça

**PRATO** Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa de agrião

**PRATO** Pescada cozida com batata e espinafres salteados 

**SOBREMESA** Gelatina 

### 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de alho francês

**PRATO** Carne de vaca cozida com batata e feijão verde

**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 13 a 19 Janeiro /2025

### 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 peru grelhado com batata cozida e mix de legumes
<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 20 a 26 de Janeiro /2025

### 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 legumes  

**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 salada mista

**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 27 Janeiro a 02 de fevereiro /2025

### 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>	Maruca 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)