


## CRECHE- SEMANA de 01 a 05 de Julho/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>	Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida
<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;  Tremuços;  Frutos de casca rija.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 08 a 12 Julho /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 15 a 19 de Julho /2024



### 2ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>	Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época


### 3ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de couve-galega
<b>PRATO</b>	Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface 
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 4ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de curgete com coentros
<b>PRATO</b>	Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo  
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época















### 5ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos
<b>PRATO</b>	Pescada grelhada com batata e juliana de legumes 
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época

### 6ª FEIRA

<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas
<b>PRATO</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época



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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

## CRECHE- SEMANA de 22 a 26 de Julho /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)

## CRECHE- SEMANA de 29 Julho a 02 de Agosto /2024

### 2ª FEIRA

SOPA	Creme de couve flor
PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de brócolos
SOBREMESA	Fruta da época

### 3ª FEIRA

SOPA	Sopa de agrião
PRATO	Perca no forno ao natural com batata cozida e feijão verde 🐟
SOBREMESA	Fruta da época

### 4ª FEIRA

SOPA	Sopa da horta
PRATO	Peru grelhado com batata e couve-lombarda
SOBREMESA	Fruta da época

### 5ª FEIRA

SOPA	Sopa de grão com hortaliça
PRATO	Pescada grelhada com arroz branco e juliana de legumes 🐟
SOBREMESA	Fruta da época

### 6ª FEIRA

SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde
PRATO	Bife de peru grelhado com massa e salada de alface, cenoura ralada e beterraba 🍷🍷
SOBREMESA	Fruta da época



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

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)