

## CRECHE- SEMANA de 07 a 13 de Outubro/2024

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de cenoura com coentros

**PRATO** Perna de peru assada ao natural com massa farfalle e curgete 🍷🥚

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Juliana de legumes

**PRATO** Lombinhos de pescada cozida com arroz e salada de tomate e pepino 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de feijão manteiga com hortaliça

**PRATO** Cubinhos de peru com massa e cenoura cozida 🍷🥚

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa de agrião

**PRATO** Pescada cozida com batata e legumes 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Creme de alface

**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 14 a 20 Outubro/2024

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de brócolos

**PRATO** Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e pepino 🍷🍷

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de abóbora com hortelã

**PRATO** Pescada cozida com arroz branco e ratatouille 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa juliana

**PRATO** Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Creme de ervilhas

**PRATO** Red fish grelhado com batata cozida e feijão verde 🐟

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Sopa de nabijas

**PRATO** Bifinho de peru grelhado com esparguete com salada de alface 🍷🍷

**SOBREMESA** 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 21 a 27 de Outubro /2024

### 2ª FEIRA

**SOPA** Creme de couve-flor

**PRATO** Pernas de frango cozidas com massa farfalle e curgete  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 3ª FEIRA

**SOPA** Sopa de feijão verde

**PRATO** Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes 

**SOBREMESA** Fruta da época

### 4ª FEIRA

**SOPA** Sopa de cenoura com couve-lombarda

**PRATO** Bife de peru grelhado com massa e feijão verde cozido  

**SOBREMESA** Fruta da época

### 5ª FEIRA

**SOPA** Sopa da horta (feijão manteiga, repolho e cenoura)

**PRATO** Pescada cozida com batata e legumes cozidos 

**SOBREMESA** Fruta da época

### 6ª FEIRA

**SOPA** Aveludado de curgete

**PRATO** Hambúrguer de bovino 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 28 Outubro a 03 Novembro /2024

### 2ª FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e salada de alface e milho 🌽
SOBREMESA	Fruta da época

### 3ª FEIRA

SOPA	Sopa de alho francês
PRATO	Meia desfeita de pescada com ovo e salada mista 🐟🥚
SOBREMESA	Fruta da época

### 4ª FEIRA

SOPA	Sopa de juliana
PRATO	Frango cozido com massa e macedónia 🍗🍝
SOBREMESA	Fruta da época

### 5ª FEIRA

SOPA	Creme de cenoura com coentros
PRATO	Red fish cozido com batata cozida e feijão verde 🐟
SOBREMESA	Fruta da época

### 6ª FEIRA- FERIADO

SOPA	
PRATO	
SOBREMESA	



**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)



— secunio, — soja, — samico, — tremçoço, — frutos de casa rja.

**Nota:** Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)