

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; 🍌 Tremçoços; 🍎 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; 🍌 Tremçoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)



— secunio, — soja, — samco, — nemoço, — frutos de casa rja.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)