

Ementa da Creche Dezembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Arroz de carne de vaca picada e legumes	Puré de fruta da época
3	3ª FEIRA	Macedónia	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilha	Puré de fruta da época
4	4ª FEIRA	Feijão verde	Esparguete com peru aos cubinhos e cenoura ralada	Puré de fruta da época
5	5ª FEIRA	Legumes	Borrego estufado com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
6	6ª FEIRA	Espinafres	Farinha de pau de salmão	Puré de fruta da época
9	2ª FEIRA	Alho francês	Picadinho de novilho com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
10	3ª FEIRA	Couve flôr	Massinha de maruca com macedónia	Puré de fruta da época
11	4ª FEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
12	5ª FEIRA	Creme de legumes	Massinhas com coelho e ervilhas	Puré de fruta da época
13	6ª FEIRA	Creme de abóbora	Pescada cozida com batatinha e brócolos	Puré de fruta da época
16	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Bife de frango com esparguete, salada de milho e cenoura	Puré de fruta da época
17	3ªFEIRA	Sopa de espinafres	Açorda de pescada	Puré de fruta da época
18	4ªFEIRA	Nabiças	Vitela estufada aos cubinhos com cotovelinhos e cenoura ralada	Puré de fruta da época
19	5ªFEIRA	Creme de alface	Perú desfiado com batatinha no forno	Puré de fruta da época
20	6ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de peixe e legumes	Puré de fruta da época
23	2ªFEIRA	Creme de couve flôr	Empadão de vitela com legumes salteados	Puré de fruta da época
27	6ªFEIRA	Creme de legumes	Lascas de abrótea no forno com ovo e salada camponesa	Puré de fruta da época
30	2ªFEIRA	Couve flôr	Arroz de carne picada e legumes	Puré de fruta da época
2	5ªFEIRA	Abóbora	Arroz de frango e legumes	Puré de fruta da época
3	6ªFEIRA	Feijão verde	Farinha de pau de bacalhau fresco	Puré de fruta da época



As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.

Ementa Infantil Dezembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de carne com arroz e legumes	Fruta da época
3	3ª FEIRA	Macedónia	Filetes de pescada no forno com crosta de pão, batata, cenoura e ervilha	Gelatina / Fruta da época
4	4ª FEIRA	Feijão verde	Perú assado no forno com esparguete e cenoura ralada	Fruta da época
5	5ª FEIRA	Legumes	Carne de porco com puré de maçã, batata aos cubos e alface	Fruta da época
6	6ª FEIRA	Espinafres	Lascas de salmão com espirais e macedónia de legumes	Fruta da época
9	2ª FEIRA	Alho francês	Picadinho de novilho com arroz e cenoura	Fruta da época
10	3ª FEIRA	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas, macarrão e brócolos	Gelatina / Fruta da época
11	4ª FEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com arroz e alface	Fruta da época
12	5ª FEIRA	Creme de legumes	Carne de porco aos cubos com ervilhas e cenoura	Fruta da época
13	6ª FEIRA	Creme de abóbora com coentros	Pescada cozida com macedónia	Fruta da época
16	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Bife de frango com esparguete e salada de milho e cenoura	Fruta da época
17	3ª FEIRA	Espinafres	Filetes de pescada panados no forno com batata e feijão verde	Gelatina/Fruta da época
18	4ª FEIRA	Nabiças	Vitela estufada aos cubinhos com cotovelinhos e cenoura ralada	Fruta da época
19	5ª FEIRA	Creme de alface	Perú desfiado com batatinha no forno	Fruta da época
20	6ª FEIRA	Feijão verde	Arroz de peixe (abrótea)	Aletria/Fruta da época
23	2ª FEIRA	Couve lombarda	Empadão de vitela com legumes estufados	Fruta da época
27	6ª FEIRA	Creme de legumes	Lascas de abrótea no forno com ovo e salada camponesa	Fruta da época
30	2ª FEIRA	Couve flôr	Tirinhas de carne de vaca com arroz, ervilha e cenoura	Fruta da época
2	5ª FEIRA	Abóbora	Arroz de frango e legumes	Fruta da época
3	6ª FEIRA	Feijão verde	Bacalhau com batata e cenoura salteada	Fruta da época

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30.
Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.