

# Ementa Creche - Novembro

Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	2ª FEIRA	Sopa de cenoura e nabo	Carne de vaca com esparguete, alface e cenoura	Puré de fruta da época
3	3ª FEIRA	Sopa de couve coração	Pescada cozida com batata e couve flor	Puré de fruta da época
4	4ª FEIRA	Sopa de nabiças	Frango estufado com espirais, cenoura e couve	Puré de fruta da época
5	5ª FEIRA	Creme de alface	Perú desfiado com arroz, alface e tomate	Puré de fruta da época
6	6ª FEIRA	Sopa de macedónia	Massinha de maruca	Puré de fruta da época
9	2ª FEIRA	Sopa de couve lombarda	Empadão de vitela	
10	3ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Abrótea lascada no forno com cotovelinhos e macedónia	Puré de fruta da época
11	4ª FEIRA	Juliana de legumes	Arroz de Perú no forno	Puré de fruta da época
12	5ª FEIRA	Creme de cenoura	Carne de vaca estufada com esparguete, alface e cenoura	Puré de fruta da época
13	6ª FEIRA	Sopa de alho francês	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	Puré de fruta da época
16	2ª FEIRA	Sopa de couve flor	Bife de Perú com cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
17	3ª FEIRA	Sopa de couve branca	Bacalhau fresco lascado com batatas e macedónia	Puré de fruta da época
18	4ª FEIRA	Sopa de alface	Vitela estufada com esparguete e courgette	Puré de fruta da época
19	5ª FEIRA	Sopa de legumes	Arroz de frango com brócolos	Puré de fruta da época
20	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Salmão com massa fusilli tricolor	Puré de fruta da época
23	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Tirinhas de carne de vaca com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
24	3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Lascas de pescada com batata e feijão verde	Puré de fruta da época
25	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Perna de frango com esparguete e courgette	Puré de fruta da época
26	5ª FEIRA	Sopa de couve lombarda	Borrego estufado com batata e cenoura	Puré de fruta da época
27	6ª FEIRA	Creme de cenoura	Massinha de maruca com legumes	Puré de fruta da época
30	2ª FEIRA	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonesa com alface e tomate	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.