

# Ementa da Creche Dezembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
3	2ªFEIRA	Couve portuguesa	Perna de peru com cotovelinhos e couve flôr	Papa de fruta da época
4	3ªFEIRA	Cenoura	Lascas de abrótea com puré e feijão verde	Papa de fruta da época
5	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz com carne de vaca picada e brócolos	Papa de fruta da época
6	5ªFEIRA	Abóbora e couve branca ripada	Perú corado com massa espiral, ervilhas e cenoura	Papa de fruta da época
7	6ªFEIRA	Couve-flôr	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	Papa de fruta da época
10	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Picadinho de carne de vaca com arroz e legumes	Puré de fruta da época
11	3ªFEIRA	Macedónia	Saladinha de peixe com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Puré de fruta da época
12	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de peru no forno e cenoura ralada	Puré de fruta da época
13	5ªFEIRA	Legumes	Frango estufado com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
14	6ªFEIRA	Espinafres	Lascas de salmão com espirais e macedónia	Puré de fruta da época
17	2ªFEIRA	Alho francês	Carne de vaca com esparguete e brócolos	Puré de fruta da época
18	3ªFEIRA	Couve-flôr	Arroz de pescada e macedónia	Puré de fruta da época
19	4ªFEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
20	5ªFEIRA	Creme de legumes	Perú estufado com cotovelinhos, cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
21	6ªFEIRA	Creme de abóbora com coentros	Bacalhau fresco cozido com batata, brócolos e cenoura	Puré de fruta da época
27	5ªFEIRA	Creme de legumes	Arroz de frango malandrinho com cenoura	Puré de fruta da época
28	6ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de peixe com legumes	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 da Infantil Dezembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
3	2ªFEIRA	Couve portuguesa	Hambúrguer de aves com cotovelinhos de tomatada e couve flôr	Fruta da época
4	3ªFEIRA	Creme de cenoura	Empadão de atum em cama de legumes com arroz e feijão verde	Fruta da época
5	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz à valenciana com legumes	Fruta da época
6	5ªFEIRA	Abóbora e couve branca ripada	Perú corado com massa fusili e chucrute	Fruta da época
7	6ªFEIRA	Couve-flôr	Pescada crocante no forno com batata corada e feijão verde	Gelatina
10	2ªFEIRA	Creme de de cenoura	Carne de vaca com esparguete e brócolos	Fruta da época
11	3ªFEIRA	Macedónia	Saladinha de peixe com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Fruta da época
12	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de peru no forno com brócolos	Fruta da época
13	5ªFEIRA	Creme de legumes	Frango estufado com arroz e brócolos	Fruta da época
14	6ªFEIRA	Espinafres	Lascas de salmão com espirais e macedónia	Doce
17	2ªFEIRA	Alho francês	Picadinho de carne de vaca com esparguete de tomate e brócolos	Fruta da época
18	3ªFEIRA	Couve-flôr	Arroz de pescada e brócolos	Gelatina
19	4ªFEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com arroz e cenoura	Fruta da época
20	5ªFEIRA	Creme de legumes	Bife de frango grelhado com esparguete de tomate	Fruta da época
21	6ªFEIRA	Creme de abóbora com coentros	Pescada cozida com batata e brócolos	Fruta da época
27	5ªFEIRA	Creme de legumes	Frango assado com arroz e chucrute	Fruta da época
28	6ªFEIRA	Alho francês	Arroz de pescada com legumes	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.