

Ementa da Creche Janeiro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	4ªFEIRA	Feijão verde	Frango estufado com cotovelinhos e legumes	Puré de fruta da época
3	5ªFEIRA	Couve	Carne de vaca picada com esparguete e cenoura ralada	Puré de fruta da época
4	6ªFEIRA	Espinafres	Empadão de peixe prata com arroz e macedónia	Puré de fruta da época
7	2ªFEIRA	Couve flôr	Carne de vaca estufada com esparguete, ervilha e cenoura	Puré de fruta da época
8	3ªFEIRA	Espinafres	Lombinhos de pescada no forno	Puré de fruta da época
9	4ªFEIRA	Abóbora	Frango lascado com arroz e legumes	Puré de fruta da época
10	5ªFEIRA	Legumes	Massinha de peru e feijão verde	Puré de fruta da época
11	6ªFEIRA	Feijão verde	Lascas de salmão com batata e cenoura raspada	Puré de fruta da época
14	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Borrego estufado com esparguete e macedónia de legumes	Puré de fruta da época
15	3ªFEIRA	Creme de macedónia de legumes	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos	Puré de fruta da época
16	4ªFEIRA	Couve flôr	Carne de vaca picada com arroz e macedónia	Puré de fruta da época
17	5ªFEIRA	Creme de alface	Frango cozido com cotovelinhos e macedónia	Puré de fruta da época
18	6ªFEIRA	Creme de legumes	Lascas de bacalhau fresco com batata e salada mista	Puré de fruta da época
21	2ªFEIRA	Macedónia	Picadinho de carne de vaca com esparguete, cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
22	3ªFEIRA	Couve branca	Lombos de pescada com molho de tomate e cotovelinhos	Puré de fruta da época
23	4ªFEIRA	Abóbora	Frango corado com macedónia de legumes	Puré de fruta da época
24	5ªFEIRA	Alface	Perú assado desfiado com arroz e legumes	Puré de fruta da época
25	6ªFEIRA	Espinafres	Salada de salmão com batata, cenoura e brócolos	Puré de fruta da época
28	2ªFEIRA	Couve portuguesa	Bifinhos de frango com cotovelinhos e couve flôr	Puré de fruta da época
29	3ªFEIRA	Cenoura	Lascas de abrótea com arroz e feijão verde	Puré de fruta da época
30	4ªFEIRA	Feijão verde	Perú corado simples com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
31	5ªFEIRA	Creme de abóbora	Frango estufado com massa espiral, ervilha e cenoura	Puré de fruta da época
1	6ªFEIRA	Couve flôr	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	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

Janeiro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	4ªFEIRA	Feijão verde	Frango estufado com arroz de cenoura	Fruta da época
3	5ªFEIRA	Couve	Esparguete à bolonhesa com cenoura	Fruta da época
4	6ªFEIRA	Espinafres	Atum com salada de feijão frade e raspas e ovo	Fruta da época
7	2ªFEIRA	Couve flôr	Strogonoff de carne de vaca com esparguete, ervilhas e cenoura	Fruta da época
8	3ªFEIRA	Grão com espinafres	Pescada no forno com batata e couve branca salteada	Doce / fruta da época
9	4ªFEIRA	Abóbora	Frango lascado com arroz e brócolos	Fruta da época
10	5ªFEIRA	Legumes	Perú com cotovelinhos e feijão verde	Fruta da época
11	6ªFEIRA	Feijão verde	Lascas de salmão com batata e brócolos	Fruta da época
14	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Almondegas de aves com esparguete e macedónia de legumes	Fruta da época
15	3ªFEIRA	Macedónia de legumes	Pescada estufada com batata, cenoura e brócolos	Gelatina
16	4ªFEIRA	Creme de ervilhas	Carne de vaca picada com arroz e macedónia	Fruta da época
17	5ªFEIRA	Creme de alface	Frango estufado com cotovelinhos e repolho	Fruta da época
18	6ªFEIRA	Creme de legumes	Filetes de pescada com arroz e legumes	Fruta da época
21	2ªFEIRA	Macedónia	Picadinho de carne de vaca com esparguete e cenoura	Fruta da época
22	3ªFEIRA	Couve branca com feijão encarnado	Pescada com molho de tomate, arroz branco e legumes	Doce / Fruta da época
23	4ªFEIRA	Abóbora	Frango corado com esparguete de tomate e cenoura	Fruta da época
24	5ªFEIRA	Alface	Perú assado com molho de citrinos, arroz e legumes	Fruta da época
25	6ªFEIRA	Espinafres	Salada de salmão com batata, cenoura e brócolos	Fruta da época
28	2ªFEIRA	Couve portuguesa	Hamburguer de aves com cotovelinhos de tomata e couve flôr	Fruta da época
29	3ªFEIRA	Cenoura	Empadão de atum em cama de legumes com arroz e feijão verde	Fruta da época
30	4ªFEIRA	Feijão	Perú corado com arroz e legumes	Fruta da época
31	5ªFEIRA	Abóbora e couve branca ripada	Frango estufado com massa fusilli e choucrute	Fruta da época
1	6ª FEIRA	Couve flôr	Pescada cozida com batata corada e feijão verde	Gelatina /Fruta

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.