

Ementa da Creche Setembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Perú desfiado com esparguete e cenoura	Puré de fruta da época
3	3ª FEIRA	Agrião com abóbora	Salada de pescada com batata e brócolo	Puré de fruta da época
4	4ª FEIRA	Couve flôr	Picadinho de novilho com espirais e cenoura ralada	Puré de fruta da época
5	5ª FEIRA	Creme de alface	Frango corado com arroz e legumes estufados	Puré de fruta da época
6	6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Empadão de escamudo	Puré de fruta da época
9	2ª FEIRA	Alho francês	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete e couve flôr	Puré de fruta da época
10	3ª FEIRA	Creme de abóbora	Abrótea cozida com batata, brócolo e cenoura	Puré de fruta da época
11	4ª FEIRA	Nabiças	Coelho estufado com arroz branco, ervilha e cenoura	Puré de fruta da época
12	5ª FEIRA	Creme de legumes	Perú esrtufado com fusili e legumes assados	Puré de fruta da época
13	6ª FEIRA	Espinafres	Farinha de pau de pescada com feijão verde	Puré de fruta da época
16	2ªFEIRA	Creme de alface	Picadinho de vitela com arroz de legumes	Puré de fruta da época
17	3ªFEIRA	Juliana	Lombos de pescada cpom batata esmagada e brócolos	Puré de fruta da época
18	4ªFEIRA	Aveludado de couve flôr	Frango de tomate com arroz de cenoura e couve flôr	Puré de fruta da época
19	5ªFEIRA	Feijão verde	Açorda de Perú com cenoura cozida	Puré de fruta da época
20	6ªFEIRA	Sopa de lombarda	Maruca estufada com puré misto e feijão verde	Puré de fruta da época
23	2ªFEIRA	Creme de abóbora	Almondegas de aves com esparguete e alface	Puré de fruta da época
24	3ªFEIRA	Creme de brócolos	Filetes de pescada no forno com batata cozida e brócolos	Puré de fruta da época
25	4ªFEIRA	Espinafres	Perú corado com cotovelinhos e couve de bruxelas	Puré de fruta da época
26	5ªFEIRA	Courgete	Arroz de aves com couve coração	Puré de fruta da época
27	6ªFEIRA	Creme de alface	Abrótea desfiada com puré e feijão verde	Puré de fruta da época
30	2ªFEIRA	Camponesa	Bifinhos de frango com arroz, cenoura e brócolos	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 Setembro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Hamburguer de vaca com molho de tomate	Fruta da época
3	3ª FEIRA	Agrião com abóbora	Salada de pescada com batata e brócolo	Fruta da época
4	4ª FEIRA	Couve flôr	Bifinhos de porco de cebolada com batata e macedónia	Fruta da época
5	5ª FEIRA	Creme de alface	Frango corado simples com batata corada, espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
6	6ª FEIRA	Feijão com couve coração	Saladinha de salmão com macarronete, alface e milho	Gelatina / Fruta da época
9	2ª FEIRA	Alho francês	Bolonhesa de carne de vaca com esparguete e cenoura raspada	Fruta da época
10	3ª FEIRA	Creme de abóbora	Salada de feijão frade com atum e ovo (batata e feijão verde)	Fruta da época
11	4ª FEIRA	Nabiças	Rojões estufados com arroz branco e salada de ervilhas e tomate	Fruta da época
12	5ª FEIRA	Creme de legumes	Perna de peru assada com fusilli e alface	Fruta da época
13	6ª FEIRA	Espinafres	Filetes gratinados com arroz e feijão verde	Aletria / Fruta da época
16	2ª FEIRA	Creme de alface	Strogonoff de vitela com arroz e legumes salteados (cenoura, lombarda e cogumelos)	Fruta da época
17	3ª FEIRA	Juliana	Lombo de pescada com batata e brócolos	Fruta da época
18	4ª FEIRA	Aveludado de couve flôr	Frango de tomatada com arroz e vegetais estufados (couve lombarda e ceoura)	Fruta da época
19	5ª FEIRA	Feijão verde	Bifanas de porco estufadas com fusilli e esparregado	Fruta da época
20	6ª FEIRA	Sopa de lombarda	Maruca estufada com puré misto e feijão verde	Gelatina / Fruta da época
23	2ª FEIRA	Creme de abóbora	Almondegas de aves com esparguete esalada de maçã e beterraba	Fruta da época
24	3ª FEIRA	Creme de brócolos	Filetes de pescada panados no forno com arroz, courgete e cenoura	Gelatina / Fruta da época
25	4ª FEIRA	Grão com espinafres	Carne de porco assada com batata corada e couve de bruxelas	Fruta da época
26	5ª FEIRA	Courgete	Arroz de aves com couve coração	Fruta da época
27	6ª FEIRA	Creme de alface	Abrótea estufada com puré e feijão verde salteado	Fruta da época
30	2ª FEIRA	Camponesa	Bife de frango com arroz, cenoura e brócolos	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.