

Ementa da Creche - Maio



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	5ªFEIRA	Abóbora	Arroz de frango e legumes	Puré de Fruta da Época
3	6ªFEIRA	Feijão verde	Lascas de badejo com puré e cenoura raspada	Puré de Fruta da Época
6	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Arroz de Carne de vaca picada e legumes	Puré de Fruta da Época
7	3ªFEIRA	Macedónia	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilha	Puré de Fruta da Época
8	4ªFEIRA	Feijão verde	Esparguete com Perú aos cubinhos e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
9	5ªFEIRA	Legumes	Borrego estufado com arroz e brócolos	Puré de Fruta da Época
10	6ªFEIRA	Espinafres	Lascas de Salmão com espirais e macedónia de legumes	Puré de Fruta da Época
13	2ªFEIRA	Alho francês	Arroz de Carne de vaca picada e legumes	Puré de Fruta da Época
14	3ªFEIRA	Couve Flôr	Pescada com macedónia	Puré de Fruta da Época
15	4ªFEIRA	Juliana de Legumes	Frango assado c/ arroz e Cenoura	Puré de Fruta da Época
16	5ªFEIRA	Creme de Legumes	Massinhas com coelho e ervilhas	Puré de Fruta da Época
17	6ªFEIRA	Creme de abóbora	Açorda de Abrótea com brócolos	Puré de Fruta da Época
20	2ªFEIRA	Nabo com Cenoura	Bife de frango com esparguete, salada milho e cenoura	Puré de Fruta da Época
21	3ªFEIRA	Sopa de courgette e cenoura	Filete de Pescada no forno com batata e feijão verde	Puré de Fruta da Época
22	4ªFEIRA	Nabiças	Esparguete com vitela aos cubinhos e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
23	5ªFEIRA	Creme de Alface	Perú desfiado com batatinha no forno	Puré de Fruta da Época
24	6ªFEIRA	Feijão verde	Arroz Abrótea com legumes	Puré de Fruta da Época
27	2ªFEIRA	Creme de Couve-flôr	Empadão de vitela (arroz) com legumes estufados	Puré de Fruta da Época
28	3ªFEIRA	Espinafres	Salada de Pescada com batata e feijão verde	Puré de Fruta da Época
29	4ªFEIRA	Creme de brócolos	Esparguete com Perú aos cubinhos e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
30	5ªFEIRA	Creme de alface	Frango estufado com arroz e brócolos salteados	Puré de Fruta da Época
31	6ªFEIRA	Creme de legumes	Lascas de Abrótea no forno com ovo	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 - Maio



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
2	5ªFEIRA	Abóbora	Arroz de frango e legumes	Fruta da Época
3	6ªFEIRA	Feijão verde	Bacalhau gratinado c/batata	Fruta da Época
6	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de Carne com arroz e legumes	Fruta da Época
7	3ªFEIRA	Macedónia	Filete de Pescada no forno com batata, cenoura e ervilha	Gelatina / Fruta
8	4ªFEIRA	Feijão verde	Perú Assado no Forno com esparguete e cenoura ralada	Fruta da Época
9	5ªFEIRA	Legumes	Rojõezinhos Estufados com batata ao cubos no forno e alface	Fruta da Época
10	6ªFEIRA	Espinafres	Lascas de Salmão com espirais e macedónia de legumes	Fruta da Época
13	2ªFEIRA	Alho francês	Picadinho de novilho com arroz e cenoura	Fruta da Época
14	3ªFEIRA	Couve Flôr	Lombos de Cavala com ervas aromáticas, macarrão e brócolos	Gelatina / Fruta
15	4ªFEIRA	Juliana de Legumes	Frango assado com arroz e alface	Fruta da Época
16	5ªFEIRA	Creme de legumes	Carne de Porco aos cubos c/ ervilhas e cenoura	Fruta da Época
17	6ªFEIRA	Creme de abóbora com coentros	Pescada cozida c/macedónia	Fruta da Época
20	2ªFEIRA	Nabo com Cenoura	Bife de frango com esparguete e salada de milho e cenoura	Fruta da Época
21	3ªFEIRA	Lombarda	Filete de Pescada panados no forno com batata e feijão verde	Fruta da Época
22	4ªFEIRA	Nabiças	Esparguete com vitela aos cubinhos e cenoura ralada	Fruta da Época
23	5ªFEIRA	Creme de Alface	Perú desfiado com batatinha no forno	Fruta da Época
24	6ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de Abrótea com legumes	Gelatina / fruta
27	2ªFEIRA	Couve lombarda	Empadão de vitela (arroz) com legumes estufados	Fruta da Época
28	3ªFEIRA	Espinafres	Salada de Pescada com batata e feijão verde	Gelatina / fruta
29	4ªFEIRA	Alho Francês	Esparguete com Perú aos cubinhos e cenoura ralada	Fruta da Época
30	5ªFEIRA	Creme de alface	Frango estufado com arroz e brócolos salteados	Fruta da Época
31	6ªFEIRA	Creme de legumes	Lascas de Abrótea no forno c/ovo e salada camponesa	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.