

# Ementa da Creche

## Março



| Dia |          | Sopa                           | Prato   | Sobremesa              |
|-----|----------|--------------------------------|---|------------------------|
| 2   | 2ª FEIRA | Sopa de feijão verde           | Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve flôr                | Puré de fruta da época |
| 3   | 3ª FEIRA | Sopa de alface                 | Maruca cozida com batata e brócolos salteados                           | Puré de fruta da época |
| 4   | 4ª FEIRA | Sopa de macedónia              | Bifinhos de frango com massa tricolor, ervilhas e cenoura               | Puré de fruta da época |
| 5   | 5ª FEIRA | Creme de cenoura               | Coelho estufado com batata, cenoura e courgette                         | Puré de fruta da época |
| 6   | 6ª FEIRA | Creme de courgette             | Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada                   | Puré de fruta da época |
|     |          |                                |   |                        |
| 9   | 2ª FEIRA | Sopa de espinafre              | Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada               | Puré de fruta da época |
| 10  | 3ª FEIRA | Creme de cenoura com massinhas | Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e brócolos            | Puré de fruta da época |
| 11  | 4ª FEIRA | Sopa de courgette              | Vitela estufada simples com arroz de lombarda                           | Puré de fruta da época |
| 12  | 5ª FEIRA | Creme de legumes               | Borrego estufado com batata doce e cenoura ralada                       | Puré de fruta da época |
| 13  | 6ª FEIRA | Sopa de macedónia              | Massinha de maruca  | Puré de fruta da época |
|     |          |                                |   |                        |
| 16  | 2ªFEIRA  | Creme de alface                | Perú estufado com esparguete e legumes salteados                        | Puré de fruta da época |
| 17  | 3ªFEIRA  | Sopa de espinafre              | Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos                     | Puré de fruta da época |
| 18  | 4ªFEIRA  | Creme de abóbora               | Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura) | Puré de fruta da época |
| 19  | 5ªFEIRA  | Creme de brócolos              | Perna de frango corada com legumes tricolor e couve flôr                | Puré de fruta da época |
| 20  | 6ªFEIRA  | Sopa de feijão verde           | Lombos de escamudo com legumes estufados e batata assada                | Puré de fruta da época |
|     |          |                                |   |                        |
| 23  | 2ªFEIRA  | Creme de cenoura               | Arroz de carne de vaca e legumes  | Puré de fruta da época |
| 24  | 3ªFEIRA  | Sopa de macedónia              | Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilha                      | Puré de fruta da época |
| 25  | 4ªFEIRA  | Sopa de feijão verde           | Esparguete com peru aos cubinhos e cenoura                              | Puré de fruta da época |
| 26  | 5ªFEIRA  | Sopa de legumes                | Borrego estufado ao natural   | Puré de fruta da época |
| 27  | 6ªFEIRA  | Sopa de espinafres             | Salada de massa com salmão, laranja e legumes                           | Puré de fruta da época |
|     |          |                                |   |                        |
| 30  | 2ªFEIRA  | Sopa de alho francês           | Picadinho de novilho com arroz e cenoura                                | Puré de fruta da época |
| 31  | 3ªFEIRA  | Sopa de couve flor             | Massinha de maruca com macedónia  | 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

## Março



| Dia |          | Sopa                           | Prato  | Sobremesa                          |
|-----|----------|--------------------------------|--|------------------------------------|
| 2   | 2ª FEIRA | Creme de feijão verde          | Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve flôr                                 | Fruta da época                     |
| 3   | 3ª FEIRA | Creme de ervilhas              | Maruca cozida com batata e brócolos salteados  | Fruta da época                     |
| 4   | 4ª FEIRA | Juliana de legumes             | Perna de frango com limão, oregãos, massa tricolor, ervilhas e cenoura                   | Fruta da época                     |
| 5   | 5ª FEIRA | Creme de cenoura com coentros  | Bifinhos de vitela com batata corada e legumes estufados (lombarda, cenoura e courgette) | Fruta da época                     |
| 6   | 6ª FEIRA | Creme de courgette             | Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada                                    | Bolo de iogurte / Fruta da época   |
|     |          |                                |  |                                    |
| 9   | 2ª FEIRA | Sopa de espinafres             | Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada                                | Fruta da época                     |
| 10  | 3ª FEIRA | Creme de cenoura com massinhas | Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e brócolos                             | Gelatina/ Fruta da época           |
| 11  | 4ª FEIRA | Sopa de alho francês           | Vitela estufada ao natural com arroz de ervilhas   | Fruta da época                     |
| 12  | 5ª FEIRA | Sopa de legumes                | Cozido simples   | Fruta da época                     |
| 13  | 6ª FEIRA | Sopa de macedónia              | Massada de peixe ( pescada e maruca)   | Leite creme / Fruta da época       |
|     |          |                                |  |                                    |
| 16  | 2ª FEIRA | Creme de favas                 | Esparguete à bolonhesa   | Fruta da época                     |
| 17  | 3ª FEIRA | Sopa de espinafres             | Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos                                      | Gelatina / Fruta da época          |
| 18  | 4ª FEIRA | Creme de abóbora               | Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)                  | Fruta da época                     |
| 19  | 5ª FEIRA | Creme de brócolos              | Perna de frango corada com espirais tricolor e couve flôr                                | Fruta da época                     |
| 20  | 6ª FEIRA | Sopa de feijão verde           | Lombos de escamudo com legumes estufados e batata assada                                 | Bolo de chocolate / Fruta da época |
|     |          |                                |  |                                    |
| 23  | 2ª FEIRA | Creme de cenoura               | Croquetes de carne com arroz e legumes   | Fruta da época                     |
| 24  | 3ª FEIRA | Sopa de macedónia              | Filetes de pescada no forno com crosta de pão e batata, cenoura e ervilha                | Gelatina /Fruta da época           |
| 25  | 4ª FEIRA | Sopa de feijão verde           | Perú assado no forno com esparguete e cenoura ralada                                     | Fruta da época                     |
| 26  | 5ª FEIRA | Sopa de legumes                | Carne de porco com puré de maçã, batata aos cubos e alface                               | Fruta da época                     |
| 27  | 6ª FEIRA | Sopa de espinafres             | Lascas de salmão com espirais e macedónia de legumes                                     | Fruta da época                     |
|     |          |                                |  |                                    |
| 30  | 2ª FEIRA | Sopa de alho francês           | Picadinho de novilho com arroz e cenoura   | Fruta da época                     |
| 31  | 3ª FEIRA | Sopa de couve flor             | Lombos de cavala com ervas aromáticas, macarrão 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.