

Ementa da Creche - Julho



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
1	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Bife de frango com arroz, ervilhas e cenoura	Puré de Fruta da Época
2	3ªFEIRA	Creme de couve flôr	Lombinhos de escamudo no forno com batata esmagada e brócolos	Puré de Fruta da Época
3	4ªFEIRA	Creme de alface	Vitela estufada com espirais e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
4	5ªFEIRA	Feijão verde	Frango corado com arroz e legumes estufados	Puré de Fruta da Época
5	6ªFEIRA	Creme de ervilhas	Saladinha de pescada com batata, cenoura e feijão verde	Puré de Fruta da Época
8	2ªFEIRA	Creme de courgette	Tirinhas de frango com esparguete	Puré de Fruta da Época
9	3ªFEIRA	Macedónia	Pescada no forno com batata e brócolos	Puré de Fruta da Época
10	4ªFEIRA	Couve coração	Escalopes de vitela com arroz branco, ervilhas e cenoura	Puré de Fruta da Época
11	5ªFEIRA	Creme de abóbora	Arroz de aves com legumes assados	Puré de Fruta da Época
12	6ªFEIRA	Creme de alface	Red-fish no forno com batata doce e cenoura assada	Puré de Fruta da Época
15	2ªFEIRA	Espinafres	Bife de frango grelhado com arroz de legumes	Puré de Fruta da Época
16	3ªFEIRA	Creme de cenoura	Abrótea no forno com batata esmagada e brócolos	Puré de Fruta da Época
17	4ªFEIRA	Aveludado de couve flôr	Vitela estufada com arroz de cenoura e couve flôr gratinada	Puré de Fruta da Época
18	5ªFEIRA	Creme de courgette	Perna de peru no forno com fusili e esparregado	Puré de Fruta da Época
19	6ªFEIRA	Sopa de lombarda	Maruca estufada com puré misto e feijão verde	Puré de Fruta da Época
22	2ªFEIRA	Creme de abóbora	Almondegas de aves com esparguete	Puré de Fruta da Época
23	3ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos	Puré de Fruta da Época
24	4ªFEIRA	Creme de brócolos	Empadão de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Puré de Fruta da Época
25	5ªFEIRA	Sopa de agrião	Frango de tomatada com fusili e couve flôr	Puré de Fruta da Época
26	6ªFEIRA	Couve coração	Pescada estufada com batata esmagada e feijão verde salteado	Puré de Fruta da Época
19	2ªFEIRA	Creme de alface	Tirinhas de aves com fusili e ervilhas	Puré de Fruta da Época
30	3ªFEIRA	Aveludado de couve flôr	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	Puré de Fruta da Época
32	4ªFEIRA	Creme de alho francês	Coelho estufado com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Puré de Fruta da Época
1	5ªFEIRA	Creme de cenoura	Frango assado com esparguete e couve flôr	Puré de Fruta da Época
2	6ªFEIRA	Feijão verde	Salada de pescada com batata, cenoura aos cubos com 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 da Infantil - Julho



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
1	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Empadão de vitela com ervilhas e cenoura	Fruta da Época
2	3ªFEIRA	Sopa de alho francês	Lombinhos de escamudo no forno com batata esmagada e brócolos	Fruta da Época
3	4ªFEIRA	Lombarda	Bifinhos de porco de cebolada com espirais tricolor e Ratatouille (courgette, beringela, abóbora, cebola e tomate)	Fruta da Época
4	5ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Frango corado simples com arroz branco e espinafres salteados com limão e alho	Fruta da Época
5	6ªFEIRA	Creme de ervilhas	Saladinha de pescada com batata, cenoura, feijão verde e ovo	Gelatina / fruta
8	2ªFEIRA	Sopa camponesa	Bolonhesa de carne	Fruta da Época
9	3ªFEIRA	Macedónia	Pescada no forno com batata e brócolos salteados	Fruta da Época
10	4ªFEIRA	Couve coração	Bitoque com ovo mexido, batata frita, arroz branco e salada	Fruta da Época
11	5ªFEIRA	Creme de Abóbora	Peito de peru estufado com fusili e legumes assados	Fruta da Época
12	6ªFEIRA	Nabiça	Red-fish no forno com batata doce e cenoura assada	Bolo de iogurte / fruta
15	2ªFEIRA	Espinafres	Stroganoff de aves com arroz e legumes salteados (cenoura, lombarda e cogumelos)	Fruta da Época
16	3ªFEIRA	Creme de legumes	Massada de salmão com ervilhas e aroma de laranja	Fruta da Época
17	4ªFEIRA	Aveludado de couve flôr	Bifinhos de porco com arroz e vegetais estufados (couve lombarda e cenoura)	Fruta da Época
18	5ªFEIRA	Sopa juliana de legumes	Perna de peru no forno com fusilli e esparregado	Fruta da Época
19	6ªFEIRA	Sopa de lombarda	Maruca estufada com puré misto e feijão verde	Pudim de caramelo / fruta
22	2ªFEIRA	Creme de abóbora	Almondegas de aves com esparguete e salada de maçã e beterraba	Fruta da Época
23	3ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Meia desfeita de bacalhau	Fruta da Época
24	4ªFEIRA	Creme de brócolos	Carne de porco à portuguesa com batata assada e legumes estufados	Fruta da Época
25	5ªFEIRA	Sopa de agrião	Frango de tomatada com arroz e legumes estufados (couve coração e cenoura)	Fruta da Época
26	6ªFEIRA	Sopa de couve coração	Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e feijão verde salteado	Bolo de laranja / Fruta
29	2ªFEIRA	Creme de alface	Tirinhas de aves estufadas com esparguete e ervilhas salteadas	Fruta da Época
30	3ªFEIRA	Creme de brócolos	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos	Fruta da Época
31	4ªFEIRA	Sopa de alho francês	Arroz à salsicheiro com legumes estufados (couve coração, abóbora e courgette)	Fruta da Época
1	5ªFEIRA	Creme de cenoura	Frango assado com fusili tricolor e salada de alface, maçã, beterraba e pessego)	Fruta da Época
2	6ªFEIRA	Sopa de couve coração	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo	gelado / 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.