

Ementa da Creche

Outubro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
28	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Tirinhas de carne de vaca com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
29	3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Lascas de pescada com batata e feijão verde	Puré de fruta da época
30	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Perna de frango com esparguete e courgette	Puré de fruta da época
1	5ª FEIRA	Sopa de nabiças	Borrego estufado com batata e cenoura	Puré de fruta da época
2	6ª FEIRA	Creme de cenoura	Massinha de maruca e legumes	Puré de fruta da época
6	3ª FEIRA	Sopa de espinafres	Lombinhos de pescada no forno com batata e brócolos	Puré de fruta da época
7	4ª FEIRA	Sopa de alho francês	Perú corado ao natural com arroz e couve de bruxelas	Puré de fruta da época
8	5ª FEIRA	Creme de brócolos	Arroz de frango e legumes	Puré de fruta da época
9	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Salada de pescada com fusilli e legumes	Puré de fruta da época
12	2ªFEIRA	Sopa de couve branca	Esaprguete à bolonhesa com cenoura ralada	Puré de fruta da época
13	3ªFEIRA	Creme de cenoura	Bacalhau fresco cozido com couve flôr e batata	Puré de fruta da época
14	4ªFEIRA	Sopa de alho francês	Bife de peru com arroz e courgette	Puré de fruta da época
15	5ªFEIRA	Creme de legumes	Perna de frango corada com esparguete e cenoura	Puré de fruta da época
16	6ªFEIRA	Sopa de macedónia	Salada de salmão com fusilli tricolor	Puré de fruta da época
19	2ªFEIRA	Sopa de macedónia	Borrego com arroz, ervilha e cenoura	Puré de fruta da época
20	3ªFEIRA	Creme de brócolos	Pescada estufada com cotovelinhos e brócolo	Puré de fruta da época
21	4ªFEIRA	Creme de cenoura	Esparguete com peru e cenoura ralada	Puré de fruta da época
22	5ªFEIRA	Sopa de nabiças	Empadão de carne de vaca	Puré de fruta da época
23	6ªFEIRA	Creme de alface	Maruca cozida com batata e courgette	Puré de fruta da época
26	2ªFEIRA	Sopa de couve flôr	Bife de frango com arroz., cenoura e ervilha	Puré de fruta da época
27	3ªFEIRA	Sopa de couve branca	Salada de maruca com batata e macedónia	Puré de fruta da época
28	4ªFEIRA	Sopa de abóbora	Vitela estufada com esparguete e courgette	Puré de fruta da época
29	5ªFEIRA	Sopa de legumes	Bife de peru com arroz e feijão verde	Puré de fruta da época
30	6ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Pescada com batata e cenoura salteada	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.