

Ementa da Creche Janeiro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
6	2ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve flôr	Puré de fruta da época
7	3ª FEIRA	Sopa de alface	Maruca cozida com batata e brócolos	Puré de fruta da época
8	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Bifinhos de frango com massa tricolor, ervilhas e cenoura	Puré de fruta da época
9	5ª FEIRA	Creme de cenoura	Coelho estufado com batata, cenoura e courgette	Puré de fruta da época
10	6ª FEIRA	Creme de courgette	Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
13	2ª FEIRA	Sopa de espinafre	Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura raspada	Puré de fruta da época
14	3ª FEIRA	Creme de cenoura com pevide	Lombinhos de pescada no forno com batata	Puré de fruta da época
15	4ª FEIRA	Sopa de courgette	Vitela estufada simples com arroz de lombarda	Puré de fruta da época
16	5ª FEIRA	Creme de legumes	Borrego estufado com batata doce e cenoura ralada	Puré de fruta da época
17	6ª FEIRA	Sopa de macedónia	Massinha de maruca	Puré de fruta da época
20	2ªFEIRA	Creme de alface	Perú estufado com esparguete e legumes salteados	Puré de fruta da época
21	3ªFEIRA	Sopa de espinafre	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos	Puré de fruta da época
22	4ªFEIRA	Creme de abóbora	Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Puré de fruta da época
23	5ªFEIRA	Creme de brócolos	Perna de frango corada com legumes tricolor e couve flôr	Puré de fruta da época
24	6ªFEIRA	Sopa de couve flôr	Lombos de escamudo com legumes e batata assada	Puré de fruta da época
27	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Arroz de carne de vaca e legumes	Puré de fruta da época
28	3ªFEIRA	Sopa de macedónia	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilha	Puré de fruta da época
29	4ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Esparguete com peru aos cubinhos e cenoura	Puré de fruta da época
30	5ªFEIRA	Sopa de legumes	Borrego estufado ao natural	Puré de fruta da época
31	6ªFEIRA	Sopa de espinafres	Salada de massa com salmão, laranje e legumes	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 Janeiro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
6	2ª FEIRA	Creme de feijão verde	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve flôr	Fruta da época
7	3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Maruca cozida com batata e brócolos salteados	Fruta da época
8	4ª FEIRA	Sopa juliana	Perna de frango com limão, oregãos, massa tricolor, ervilhas e cenoura	Fruta da época
9	5ª FEIRA	Creme de cenoura	Bifinhos de vitela com batata corada e legumes	Fruta da época
10	6ª FEIRA	Creme de courgette	Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura	Bolo de iogurte / Fruta da época
13	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada	Fruta da época
14	3ª FEIRA	Creme de cenoura com pevide	Lombinhos de pescada no forno com batata	Gelatina/ Fruta da época
15	4ª FEIRA	Sopa de alho francês	Vitela estufada ao natural com arroz de ervilhas	Fruta da época
16	5ª FEIRA	Sopa de legumes	Cozido simples	Fruta da época
17	6ª FEIRA	Sopa de macedónia	Massada de peixe (pescada e maruca)	Leite creme / Fruta da época
20	2ª FEIRA	Creme de favas	Esparguete à bolonhesa	Fruta da época
21	3ª FEIRA	Sopa de espinafres	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos	Gelatina / Fruta da época
22	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Fruta da época
23	5ª FEIRA	Creme de brócolos	Perna de frango corada com espirais tricolor e couve flôr	Fruta da época
24	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Lombos de escamudo com legumes e batata assada	Bolo de chocolate / Fruta da época
27	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de carne com arroz e legumes	Fruta da época
28	3ª FEIRA	Sopa de macedónia	Filetes de pescada no forno com crosta de pão e batata, cenoura e ervilha	Gelatina /Fruta da época
29	4ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Perú assado no forno com esparguete e cenoura ralada	Fruta da época
30	5ª FEIRA	Sopa de legumes	Carne de porco com puré de maçã, batata aos cubos e alface	Fruta da época
31	6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Lascas de salmão com espirais e macedónia de legumes	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.