

Ementa Creche - Janeiro

Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
4	2ª FEIRA	Sopa de couve lombarda	Empadão de carne de vaca	Puré de fruta da época
5	3ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Abrótea lascada no forno com cotovelinhos e macedónia	Puré de fruta da época
6	4ª FEIRA	Juliana de legumes	Arroz de peru no forno	Puré de fruta da época
7	5ª FEIRA	Creme de cenoura	Carne de vaca estufada com esparguete, alface e cenoura	Puré de fruta da época
8	6ª FEIRA	Sopa de alho francês	Pescada cozida com batata, cenoura e couve flor	Puré de fruta da época
11	2ª FEIRA	Sopa de couve flor	Bife de peru com arroz, cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
12	3ª FEIRA	Sopa de couve branca	Bacalhau fresco lascado com batata e macedónia	Puré de fruta da época
13	4ª FEIRA	Sopa de alface	Carne de vaca picada com cotovelinhos e courgette	Puré de fruta da época
14	5ª FEIRA	Sopa de legumes	Arroz de frango com brócolos	Puré de fruta da época
15	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Salmão com massa fusilli tricolor	Puré de fruta da época
18	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Picadinho de carne de vaca com arroz e cenoura	Puré de fruta da época
19	3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Lascas de pescada com batata e feijão verde	Puré de fruta da época
20	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Perna de frango com esparguete e courgette	Puré de fruta da época
21	5ª FEIRA	Sopa de couve lombarda	Borrego estufado com batata e cenoura	Puré de fruta da época
22	6ª FEIRA	Creme de cenoura	Açorda de maruca com legumes	Puré de fruta da época
25	2ª FEIRA	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa com alface e tomate	Puré de fruta da época
26	3ª FEIRA	Creme de abóbora	Farinha de pau de bacalhau	Puré de fruta da época
27	4ª FEIRA	Sopa de alho francês	Perú corado ao natural com arroz e couve de bruxelas	Puré de fruta da época
28	5ª FEIRA	Creme de brócolos	Frango estufado com macarronete e legumes salteados	Puré de fruta da época
29	6ª FEIRA	Sopa de macedónia	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura	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.