

Ementa da Creche Junho



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
3	2ªFEIRA	Couve flôr	Arroz de carne de vaca placada e legumes	Puré de Fruta da Época
4	3ªFEIRA	Espinafres	Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e couve branca	Puré de Fruta da Época
5	4ªFEIRA	Macedónia	Perú estufado com esparguete e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
6	5ªFEIRA	Abóbora	Arroz de frango com legumes	Puré de Fruta da Época
7	6ªFEIRA	Feijão verde	Bacalhau com batata e cenoura salteada	Puré de Fruta da Época
11	3ªFEIRA	Sopa de alface	Maruca cozida com batata e brócolos	Puré de Fruta da Época
12	4ªFEIRA	Macedónia	Bifinhos de frango com massa tricolor, ervilhas e cenoura	Puré de Fruta da Época
13	5ªFEIRA	Sopa de cenoura	Arroz de carne de vaca picada com legumes	Puré de Fruta da Época
14	6ªFEIRA	Creme de courgette	Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada	Puré de Fruta da Época
17	2ªFEIRA	Espinafres	Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada	Puré de Fruta da Época
18	3ªFEIRA	Creme de cenoura com pevide	Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e brócolos	Puré de Fruta da Época
19	4ªFEIRA	Creme de courgette	Vitela estufada simples com arroz de lombarda	Puré de Fruta da Época
21	6ªFEIRA	Macedónia	Massinha de maruca	Puré de Fruta da Época
25	3ªFEIRA	Espinafres	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos	Puré de Fruta da Época
26	4ªFEIRA	Creme de abóbora	Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Puré de Fruta da Época
27	5ªFEIRA	Creme de brócolos	Perna de frango corada com esparguete e couve flor	Puré de Fruta da Época
28	6ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Lombos de escamudo com legumes e batata assada	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 Junho



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
3	2ªFEIRA	Couve flôr	Tirinhas de carne de vaca com arroz, ervilhas e cenoura	Fruta da Época
4	3ªFEIRA	Espinafres e grão	Lombinhos de pescada assada com batata e couve branca	Gelatina /fruta
5	4ªFEIRA	Macedónia	Perú corado simples com esparguete e cenoura ralada	Fruta da Época
6	5ªFEIRA	Abóbora	Arroz de frango e legumes	Fruta da Época
7	6ªFEIRA	Feijão verde	Bacalhau com batata e cenoura salteada	Fruta da Época
11	3ªFEIRA	Creme de ervilhas	Maruca cozida com batata e brócolos salteados	Fruta da Época
12	4ªFEIRA	Sopa juliana	Perna de frango com limão e oregãos, massa tricolor, ervilhas e cenoura	Fruta da Época
13	5ªFEIRA	Creme de favas com coentros	Feijão com carnes e arroz	Fruta da Época
14	6ªFEIRA	Creme de Courgette	Lombos de escamudo corados com arroz e cenoura assada	Bolo de iogurte / fruta
17	2ªFEIRA	Espinafres	Coxas de frango estufadas com esparguete e cenoura ralada	Fruta da Época
18	3ªFEIRA	Creme de cenoura com pevide	Lombinhos de pescada no forno com batata esmagada e brócolos	Gelatina / Fruta
19	4ªFEIRA	Alho francês	Vitela estufada simples com arroz de lombarda	Fruta da Época
21	6ªFEIRA	Macedónia	Massinha de peixe (pescada e maruca)	Gelatina / fruta
26	3ªFEIRA	Espinafres	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e brócolos	Gelatina / fruta
27	4ªFEIRA	Creme de abóbora	Escalopes de vitela com arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)	Fruta da Época
28	5ªFEIRA	Creme de brócolos	Perna de frango corada com esparguete e couve flor	Fruta da Época
29	6ªFEIRA	Sopa de feijão verde	Lombos de escamudo com legumes e batata assada	Bolo de chocolate / 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.