

# Ementa da Creche março



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
1	6ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Salada de peixe (pescada) com batata	Puré de fruta da época
4	2ª FEIRA	Sopa de cenoura e nabo	Picadinho de frango com massinha, alface e cenoura	Puré de fruta da época
5	3ª FEIRA	Sopa de couve coração	Saladinha de maruca com batata e legumes	Puré de fruta da época
6	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Picadinho de peru com arroz	Puré de fruta da época
7	5ª FEIRA	Creme de curgete	Borrego desfiado com massinha e salada de alface e tomate	Puré de fruta da época
8	6ª FEIRA	Sopa de nabiças	Batata esmagada com peixe e espinafres	Puré de fruta da época
11	2ª FEIRA	Creme de abóbora	Picadinho de vitela com arroz e legumes	Puré de fruta da época
12	3ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Pescada lascada com batatinha e macedónia	Puré de fruta da época
13	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Arroz de aves com cenoura	Puré de fruta da época
14	5ª FEIRA	Creme de alface	Borrego com esparguete e salada	Puré de fruta da época
15	6ª FEIRA	Sopa de couve coração	Saladinha de pescada com arroz de legumes	Puré de fruta da época
18	2ª FEIRA	Sopa de couve-flor	Peru estufadinho com massa, cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
19	3ª FEIRA	Creme de abóbora	Batatinha esmagada com pescada e macedónia	Puré de fruta da época
20	4ª FEIRA	Sopa de alface	Borrego com massinha e salada	Puré de fruta da época
21	5ª FEIRA	Creme de cenoura	Frango estufadinho com arroz e puré de cenoura	Puré de fruta da época
22	6ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Salada de batata com bacalhau fresco	Puré de fruta da época
25	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Massinha de frango e salada	Puré de fruta da época
26	3ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Arroz de pescada	Puré de fruta da época
27	4ª FEIRA	Creme de legumes	Salada de maruca e legumes	Puré de fruta da época
28	5ª FEIRA	Sopa de abóbora	Picadinho de vitela com arroz	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.