

Ementa da Creche Outubro



Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
1	3ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Arroz de pescada com cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
2	4ª FEIRA	Creme de legumes	Frango estufado com cotovelinhos de legumes	Puré de fruta da época
3	5ª FEIRA	Sopa de abóbora	Picadinho de vitela com arroz	Puré de fruta da época
4	6ª FEIRA	Juliana	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado	Puré de fruta da época
7	2ª FEIRA	Sopa de macedónia	Massinha com picadinho de peru	Puré de fruta da época
8	3ª FEIRA	Creme de cenoura	Arroz de bacalhau fresco com legumes	Puré de fruta da época
9	4ª FEIRA	Creme de brócolos	Frango estufado com batatinha e cenoura ralada	Puré de fruta da época
10	5ª FEIRA	Creme de legumes	Arroz de aves com feijão-verde	Puré de fruta da época
11	6ª FEIRA	Lombarda	Pescada cozida com batata e couve-flor	Puré de fruta da época
14	2ª FEIRA	Creme de legumes	Picadinho de vitela com esparguete com salada	Puré de fruta da época
15	3ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Bacalhau fresco (badejo) cozido com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
16	4ª FEIRA	Sopa de espinafres	Franguinho estufado com batata e cenoura	Puré de fruta da época
17	5ª FEIRA	Creme de abóbora	Arroz de peru com feijão-verde	Puré de fruta da época
18	6ª FEIRA	Creme de couve-flor	Salada de pescada com massinha e brócolos	Puré de fruta da época
21	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Novilho picadinho com arroz e repolho	Puré de fruta da época
22	3ª FEIRA	Sopa de penca	Salada de batata com pescada lascada	Puré de fruta da época
23	4ª FEIRA	Creme de cenoura	Frango refogado ao natural com massinha e cenoura	Puré de fruta da época
24	5ª FEIRA	Creme de couve lombarda	Borrego estufado com arroz e brócolos	Puré de fruta da época
25	6ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Massada de peixe (pescada)	Puré de fruta da época
28	2ª FEIRA	Sopa de cenoura e nabo	Picadinho de vitela com arroz, alface e cenoura	Puré de fruta da época
29	3ª FEIRA	Sopa de couve coração	Saladinha de maruca com batata e legumes	Puré de fruta da época
30	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Massinha com borrego e brócolos	Puré de fruta da época
31	5ª FEIRA	Creme de curgete	Perú desfiado com arroz e salada de alface e tomate	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.