

# Ementa Creche - outubro

Dia		Sopa	Prato	Sobremesa
1	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Pescada no forno com batata e brócolo	Puré de fruta da época
4	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Bifinhos de frango com arroz de cenoura	Puré de fruta da época
6	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Picadinho de vitela com esparguete e legumes salteados	Puré de fruta da época
7	5ª FEIRA	Sopa de abóbora	Frango assado com arroz de ervilhas	Puré de fruta da época
8	6ª FEIRA	Juliana	Massinha de maruca com legumes	Puré de fruta da época
11	2ª FEIRA	Sopa de couve coração	Arroz de cenoura com picadinho de vitela	Puré de fruta da época
12	3ª FEIRA	Creme de cenoura	Massinha de peixe	Puré de fruta da época
13	4ª FEIRA	Sopa de macedónia	Perú corado com arroz de legumes	Puré de fruta da época
14	5ª FEIRA	Creme de legumes	Frango com macarronete e legumes salteados	Puré de fruta da época
15	6ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Pescada cozida com batata, brócolo e cenoura	Puré de fruta da época
18	2ª FEIRA	Sopa de espinafres	Frango corado com arroz e salada	Puré de fruta da época
19	3ª FEIRA	Sopa de macedónia	Salmão com batata e brócolo	Puré de fruta da época
20	4ª FEIRA	Sopa de courgete	Perú corado com arroz e couve flor	Puré de fruta da época
21	5ª FEIRA	Sopa de abóbora	Bolonhesa de vitela com cenoura e ervilha	Puré de fruta da época
22	6ª FEIRA	Sopa de alface	Pescada cozida com batata e feijão verde	Puré de fruta da época
25	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Arroz malandrinho de peru com cenoura e ervilhas	Puré de fruta da época
26	3ª FEIRA	Sopa de feijão verde	Maruca no forno com batata, brócolo e cenoura	Puré de fruta da época
27	4ª FEIRA	Creme de abóbora	Borrego com arroz e cenoura ralada	Puré de fruta da época
28	5ª FEIRA	Sopa de brócolos	Frango assado com esparguete e couve flor	Puré de fruta da época
29	6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Arroz de peixe	

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.

