



EMENTA – 18 a 22 de fevereiro de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato	Panados de peru com massa espiral Salada de alface e cenoura raspada
	Até 1 ano	Tirinhas de peru grelhadas com massa espiral
	Sobremesa	Clementina
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve lombarda e feijão vermelho
	Prato	Arroz solto de potas Salada de alface e tomate
	Até 1 ano	Arroz solto de peixe
	Sobremesa	Leite-creme/ fruta da época (até 1 ano)
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Prato	Bolonhesa de vitela e cogumelos com esparguete Salada de tomate e cenoura raspada
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Pera e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve penca e feijão branco
	Prato	Bacalhau com natas Salada de alface e milho
	Até 1 ano	Bacalhau cozido com batata cozida, cenoura e repolho
	Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve-flor e brócolos
	Prato	Arroz à Valenciana com ervilhas e cenoura Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com compota



EMENTA – 25 fevereiro a 1 março 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
	Prato	Abrótea no forno com batata assada Salada de alface e cubinhos de tomate
	Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Alho-francês e abóbora
	Prato	Mini hambúrguer de aves no forno com massa cotovelo e molho de cenoura. Salada de alface e milho
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Nabos
	Prato	Salada de feijão-fradinho com atum ao natural, ovo picado e arroz. Salada de tomate e couve roxa
	Até 1 ano	Arroz de atum ao natural com ovo picado
	Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época
	Lanche da tarde	Banana e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve coração
	Prato	Rancho simples (macarrão, grão de bico, frango, cenoura e couve lombarda)
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve-flor e cenoura
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas Salada de alface e cenoura raspada
	Até 1 ano	Pescada estufada ao natural com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Melão
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada



EMENTA – 4 a 8 de março de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato	Massa lacinhos com frango estufado, cenoura baby e ervilhas
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	CARNAVAL	
4º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Couve lombarda e lentilhas
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre (milho e cenoura) Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Pera e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Prato	Sardinha miúda frita com arroz de tomate Salada de alface e pepino
	Até 1 ano	Filetes de peixe grelhados com arroz de tomate
	Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve-flor e brócolos
	Prato	Empadão de vitela Salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Uvas
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com compota



EMENTA – 11 a 15 de março de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve coração e feijão manteiga
	Prato	Filetes de peixe panados no forno com arroz de legumes. Salada de tomate, alface e orégãos
	Até 1 ano	Filetes de peixe prata grelhados com arroz de legumes
	Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Alho-francês e abóbora
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete Salada de alface e cenoura raspada
	Até 1 ano	Almôndegas estufadas ao natural com cuscuz
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Canja de galinha com massa de letras
	Prato	Bacalhau à Espanhola Salada de tomate e azeitonas
	Sobremesa	Mousse de chocolate/ fruta da época (até 1 ano)
	Lanche da tarde	Maçã e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve-flor e cenoura
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz colorido (tomate, ervilhas e cenoura). Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
	Prato	Lombos de pescada grelhados com arroz “amarelo” e brócolos
	Sobremesa	Uvas
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada



EMENTA – 18 a 22 de março de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve penca e feijão branco
	Prato	Tiras de frango grelhadas com macarrão e molho de tomate. Salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Couve-flor e brócolos
	Prato	Salada russa com filete de pescada grelhado Salada de alface e azeitonas
	Sobremesa	Gelatina de morango/ fruta da época
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Abóbora e feijão-verde
	Prato	Rojões de porco com arroz de cenoura Salada de alface e laranja
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	Banana e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve lombarda e feijão vermelho
	Prato	Abrótea cozida com batata, ovo, repolho, couve-flor e cenoura
	Sobremesa	Abacaxi
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA Dia Mundial da água	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato	Feijoada (frango, carne de vaca, cenoura, couve penca e feijão branco) com arroz
	Bebida	Limonada com hortelã
	Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com compota



EMENTA – 25 a 29 março de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Alho-francês e abóbora
	Prato	Massa conchas com atum Salada de tomate e milho
	Sobremesa	Maçã assada
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve-flor e cenoura
	Prato	Bifinho de frango grelhado com arroz e feijão preto Salada de alface e cubinhos de ananás
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Iogurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Espinafres e grão-de-bico
	Prato	Empadão de pescada Salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	Melão
	Lanche da tarde	Maçã e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Crema de ervilhas
	Prato	Lombo de porco assado com arroz de cenoura e legumes salteados (repolho e cenoura)
	Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve coração e feijão branco
	Prato	Macarrão com salmão desfiado, brócolos e cenoura baby
	Até 1 ano	Salada de batata, salmão desfiado e brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde	Iogurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada



EMENTA – 1 a 5 de abril de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve lombarda e feijão branco
	Prato	Jardineira (peru, vitela, ervilhas, batata e cenoura baby)
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Canja de galinha com massa de letras
	Prato	Lulas estufadas com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Até 1 ano	Pescada estufada com arroz de cenoura e feijão-verde
	Sobremesa	Gelatina de tuti-fruti/ fruta da época
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Couve penca e feijão vermelho
	Prato	Coxa de frango assada com batatinha assada Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	Banana e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve-flor e brócolos
	Prato	Arroz de peixe (tamboril e pescada) e delícias do mar Salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Kiwi
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Alho-francês e cenoura
	Prato	Massa à Lavrador (macarronete, frango, carne de vaca, feijão vermelho e couve penca)
	Sobremesa	Uvas
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com compota



EMENTA – 8 a 12 de abril de 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Nabos
	Prato	Massada de bacalhau com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura. Salada de tomate
	Até 1 ano	Massada de abrótea com tomate e cenoura
	Sobremesa	Maçã assada
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
3º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Alho-francês e abóbora
	Prato	Arroz xau xau (ovo mexido, cubos de fiambre, ervilhas, milho e cenoura). Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Laranja
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru
4º FEIRA	Lanche da manhã	Banana
	Sopa	Couve-flor e lentilhas
	Prato	Cação estufado com legumes (tomate, cenoura, pimento, brócolos e couve-flor) e batata estufada
	Sobremesa	Morangos
	Lanche da tarde	Maçã e pão de mistura com queijo
5º FEIRA	Lanche da manhã	Maçã
	Sopa	Espinafres
	Prato	Esparguete com carne de aves picada Salada de alface e couve roxa
	Até 1 ano	Estufado de vitela com massa letras
	Sobremesa	Pera
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga
6º FEIRA	Lanche da manhã	Pera
	Sopa	Couve coração e feijão manteiga
	Prato	Arroz de atum com repolho e cenoura Salada de alface e azeitonas
	Sobremesa	Banana
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada