



EMENTA – 15 a 19 de julho 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	Nectarina
	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	Melão
	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
	Até 1 ano	Arroz simples de carne
	Sobremesa	Maçã
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com compota



EMENTA – 22 a 26 de julho de 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 batata frita Salada de alface e milho
	Sobremesa	Ameixa
	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)
	Até 1 ano	Macarrão com frango e cenoura
	Sobremesa	Nectarina
	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
	Sobremesa	Melancia
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada



EMENTA – 29 de julho a 2 agosto 2019

Creche (Sala 1 e 2 anos)

2ª FEIRA			FERIADO
3ª FEIRA	Lanche da manhã	Maçã	
	Sopa	Couve penca e feijão branco	
	Prato	Massa lacinhos com frango estufado, cenoura baby e ervilhas	
	Até 1 ano	Massa lacinhos com frango estufado em cru e cenoura baby	
	Sobremesa	Nectarina	
	Lanche da tarde	Iogurte sólido de aromas e pão de mistura com fiambre de peru	
4ª FEIRA	Lanche da manhã	Banana	
	Sopa	Couve lombarda	
	Prato	Pescada no forno com ervas aromáticas, limão, batata assada e legumes salteados (feijão-verde e cenoura)	
	Até 1 ano	Pescada no forno com batata cozida e cenoura	
	Sobremesa	Uvas	
	Lanche da tarde	Pera e pão de mistura com queijo	
5ª FEIRA	Lanche da manhã	Maçã	
	Sopa	Abóbora e feijão-verde	
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de macedónia Salada de alface e pepino	
	Até 1 ano	Filetes de peixe grelhados com arroz de macedónia	
	Sobremesa	Banana	
	Lanche da tarde	Leite e pão de mistura com manteiga	
6ª FEIRA	Lanche da manhã	Pera	
	Sopa	Couve-flor e brócolos	
	Prato	Jardineira de carnes Salada de alface e cenoura raspada	
	Sobremesa	Melão	
	Lanche da tarde	Iogurte sólido de aromas e pão de mistura com compota	



EMENTA – 5 a 9 de agosto 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	Banana
	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 esparguete
	Sobremesa	Uvas
	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 Gomes de Sá 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
	Até 1 ano	Bife de peru grelhado com arroz de tomate
	Sobremesa	Nectarina
	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	Melão
	Lanche da tarde	logurte sólido de aromas e pão de mistura com marmelada



EMENTA – 12 a 14 de agosto 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	Nectarina
	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
	Até 1 ano	Salada de batata, cenoura e filete de peixe grelhado
	Sobremesa	Melancia
	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	Gelado/ fruta da época
	Lanche da tarde	Banana e pão de mistura com queijo