

EMENTA

CRECHE



21.Novembro.2022 A 25.Novembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme Curgete
	Prato:	Carne de vitela à bolonhesa com cenoura ao cubo, esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau cozido com batata, brócolos e couve flor cozidas
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco, couve branca e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjeriçã, batata feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho, macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



28.Novembro.2022 A 02.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de Abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe estufado com arroz de ervilhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



05.Dezembro.2022 A 09.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Bife de peru estufado com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA CRECHE



12.Dezembro.2022 A 16.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Bife de frango estufado com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



19.Dezembro.2022 A 23.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Hambúrguer de frango no forno com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Caldeirada de raia com pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alface
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho, arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Massinha de frango (peito de frango aos cubos, massa macarronete, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

EMENTA

CRECHE



26.Dezembro.2022 A 30.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme Curgete
	Prato:	Carne de vitela à bolonhesa com cenoura ao cubo, esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau cozido com batata, brócolos e couve flor cozidas
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco, couve branca e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjeriçã, batata feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho, macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



02.Janeiro.2023 A 06.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de Abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe estufado com arroz de ervilhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



09.Janeiro.2023 A 13.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Bife de peru estufado com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA CRECHE



16.Janeiro.2023 A 20.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Bife de frango estufado com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



23.Janeiro.2023 A 27.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Hambúrguer de frango no forno com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Caldeirada de raia com pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alface
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho, arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Massinha de frango (peito de frango aos cubos, massa macarronete, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



30.Janeiro.2023 A 03.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme Curgete
	Prato:	Carne de vitela à bolonhesa com cenoura ao cubo, esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau cozido com batata, brócolos e couve flor cozidas
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco, couve branca e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjeriçã, batata feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho, macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



06.Fevereiro.2023 A 10.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de Abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe estufado com arroz de ervilhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



13.Fevereiro.2023 A 17.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Bife de peru estufado com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA CRECHE



20.Fevereiro.2023 A 24.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



27.Fevereiro.2023 A 03.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Hambúrguer de frango no forno com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Caldeirada de raia com pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alface
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho, arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura com brócolos picados
	Prato:	Massinha de frango (peito de frango aos cubos, massa macarronete, ervilhas, curgete e feijão verde)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



06.Março.2023 A 10.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme Curgete
	Prato:	Carne de vitela à bolonhesa com cenoura ao cubo, esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau cozido com batata, brócolos e couve flor cozidas
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz branco, couve branca e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjeriçã, batata feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho, macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



13.Março.2023 A 17.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de Abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe estufado com arroz de ervilhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



20.Março.2023 A 24.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes (espinafres e alho francês)
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de beterraba com couve flor partida
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida, salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com grelos
	Prato:	Bife de peru estufado com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA CRECHE



27.Março.2023 A 31.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Peixe cozido com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Bife de frango estufado com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Creme de espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA

CRECHE



03.Abril.2023 A 07.Abril.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês à rodela
	Prato:	Hambúrguer de frango no forno com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte natural, flocos de aveia e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Caldeirada de raia com pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de alface
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho, arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo e pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N