

EMENTA
Creche



Segunda-feira 4 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Couve, Brócolos e Coentros Frango Estufado com Arroz de Cenoura e Salada Mista Pera Iogurte Sólido Natural/Aromas, Bolacha Aveia/Maria e Peça de Fruta da Época
-----------------------------------	--------------------------------------	--

Terça-feira 5 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Courgette Arroz de Polvo, Pota e Choco com Salada Mista Clementina Papas de Aveia com Canela
---------------------------------	--------------------------------------	---

Quarta-feira 6 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Abóbora Frango Estufado com Esmagada de Batata e de Abóbora Gelatina/Maçã Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
----------------------------------	--------------------------------------	---

Quinta-feira 7 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Feijão-Verde Pescada e Ovo Cozidos com Batata, Cenoura, Brócolos e Couve-flor Dióspiro Leite UHT Meio Gordo com Cereais/Papa de Cereais
----------------------------------	--	--

Sexta-feira 8 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Ervilhas Omelete com Esparguete Tricolor e Brócolos Borrego no Forno com Batata e Brócolos Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves
---------------------------------	--	---

EMENTA
Creche



Segunda-feira 11 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Agrião Bacalhau e Batata no Forno com Legumes Cozidos Romã/Castanhas Iogurte Sólido Natural/Aromas, Bolacha Aveia/Maria e Peça de Fruta da Época
Terça-feira 12 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Couve-Flor Bife de Frango Grelhado com Massa Laços Tricolor e Feijão-verde Redondo/Salada Mista Tangerina Panquecas de Mirtilo e Limão com Iogurte
Quarta-feira 13 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Espinafres Perca Grelhada com Batata-doce Cozida e Esparregado Maçã Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
Quinta-feira 14 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Coentros Hambúrguer de Vitela Grelhado com Arroz de Cenoura e Brócolos Pêra Papa de Cereais
Sexta-feira 15 de Novembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Sopa de Peixe Salmão no Forno com Massa, Feijão-verde e Couve-flor Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo/Fiambre de Aves

EMENTA

Creche



Segunda-feira 18 de Novembro	Sopa	Courgette e Nabijas
	Prato	Perú Estufado com Esparguete Tricolor e Grelos Salteados
	Sobremesa	Pera
	Lanche	logurte Sólido Natural/Aromas, Bolacha Aveia/Maria e Peça de Fruta da Época

Terça-feira 19 de Novembro	Sopa	Alface
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Bolacha de Aveia) e 2 Bolachas Maria

Quarta-feira 20 de Novembro	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Perninhas de Frango Estufado com Esmagada de Batata e Brócolos
	Sobremesa	Salada de Frutas da Época
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 21 de Novembro	Sopa	Feijão Branco e Penca
	Prato	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Feijão-verde
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais/Papa de Cereais

Sexta-feira 22 de Novembro	Sopa	Primavera
	Prato	Arroz de Pato com Couve-flor e Cenoura
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

EMENTA
Creche



Segunda-feira 25 de Novembro	Sopa	Feijão e Couve
	Prato	Medalhões de Pescada no Forno com Arroz de Feijão e Salada de Tomate
	Sobremesa Lanche	Maçã Iogurte Sólido Natural/Aromas, Bolacha Aveia/Maria e Peça de Fruta da Época

Terça-feira 26 de Novembro	Sopa	Repolho
	Prato	Esparguete Tricolor e Integral com Bolonhesa Simples de Vitela e Feijão-verde
	Sobremesa Lanche	Laranja Panquecas de Mirtilo e Limão com Iogurte de Aromas

Quarta-feira 27 de Novembro	Sopa	Legumes
	Prato	Bacalhau, Batata, Cenoura e Alho Francês Laminado Estufado Simples
	Sobremesa Lanche	Gelatina/Pera Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 28 de Novembro	Sopa	Feijão-verde, Brócolos e Cenoura
	Prato	Frango Assado com Massa Talharim e Courgette
	Sobremesa Lanche	Clementina Papa de Cereais

Sexta-feira 29 de Novembro	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Massada de Peixe (variedade de peixes) e Salada de Verdes
	Sobremesa Lanche	Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves