

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 1

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Carne picada à bolonhesa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e brócolos
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Bife de peru grelhado com arroz e feijão verde cozido
	Sobremesa:	doce
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Puré de grão com nabças
	Prato:	Peixe cozido e ovo com cenoura, batata e ervilhas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou 1 copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Vitela estufada e cenoura com massa espiral
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA CRECHE



## Semana 2

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e brócolos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Agrão
	Prato:	Pernas de frango com limão, arroz de ervilhas e lombardo cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombardo
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Perna de peru no forno com massa fusili e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau (com grão, batata, cenoura e ovo)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

## EMENTA

## CRECHE



### Semana 3

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Hamburguer no forno com arroz de cenoura e couve flor
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Abóbora com massinhas
	Prato:	Salada russa de pescada e ovo cozido
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Bife de frango grelhado com massa de laços e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Couve flor
	Prato:	Maruca cozida com ovo e batata cozida com brócolos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Arroz de pato simples
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 4

S E G U N D A	Sopa:	Grelos
	Prato:	Pescada cozida com batata cozida e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Lombardo
	Prato:	Vitela estufada com arroz de legumes
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Salada de peixe (com massa fusili, ervilhas, cenoura e milho)
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Peito de frango no forno com esparguete e salada de tomate
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Arroz de peixe
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 5

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Rolo de carne simples no forno com esparguete e brócolos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de iogurte, bolacha e fruta

T E R Ç A	Sopa:	Pur é de feijão branco com nabiça
	Prato:	Filetes no forno com batata cozida e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal

Q U A R T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Salada simples de frango (massa fusili e macedónia)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão com queijo

Q U I N T A	Sopa:	Creme de cenoura com massinhas
	Prato:	Lombinhos de pescada e batata no forno com lombar do cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre

S E X T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Peito de peru no forno com arroz de legumes
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte e pão com creme vegetal

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N