

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 1

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Creme de cenoura</b>
	Prato:	<b>Carne à Bolonhesa simples com esparguete e salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Puré de grão com nabiça</b>
	Prato:	<b>Arroz de peixe simples com batata cozida e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa láctea ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Caldo verde</b>
	Prato:	<b>Perna de peru estufada com massa espiral e cenoura ralada</b>
	Sobremesa:	<b>Doce</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Creme de couve flor</b>
	Prato:	<b>Peixe cozido com batata cozida e legumes</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Espinafres</b>
	Prato:	<b>Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 2

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Puré de feijão branco com couve coração</b>
	Prato:	<b>Maruca cozida com batata e brócolos cozidos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de ervilhas</b>
	Prato:	<b>Bife de peru grelhado com massa fettuccini e legumes salteados</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alface</b>
	Prato:	<b>Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta cozida</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Canja</b>
	Prato:	<b>Bife de frango com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Feijão verde</b>
	Prato:	<b>Salada de peixe com massa e salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 3

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Nabiça</b>
	Prato:	<b>Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Primavera</b>
	Prato:	<b>Perca grelhada com batata cozida e salada mista</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Creme de legumes</b>
	Prato:	<b>Peito de peru estufado com massa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Puré de feijão encarnado com Juliana</b>
	Prato:	<b>Lombos de pescada com batatas no forno e brócolos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Abóbora com massa</b>
	Prato:	<b>Frango estufado simples com puré de batata e feijão verde cozido</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA CRECHE



## Semana 4

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Lombardo</b>
	Prato:	<b>Empadão de peixe com salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de coentros</b>
	Prato:	<b>Jardineira de perú</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com batata e feijão verde</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta cozida</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Feijão verde</b>
	Prato:	<b>Bife de frango com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Doce</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Puré de grão com espinafres</b>
	Prato:	<b>Pescada no forno com batata cozida e brócolos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



### Semana 5

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Brócolos</b>
	Prato:	<b>Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Peixe</b>
	Prato:	<b>Peixe gratinado com curgete, alho francês, cenoura, batata e salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Couve branca</b>
	Prato:	<b>Frango à Alentejana simples com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Salada de massa penne com peixe e salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Puré de feijao manteiga com Juliana</b>
	Prato:	<b>Perna de peru estufada com massa de laços e brócolos cozidos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>