

EMENTA

Creche



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 28 de Setembro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Feijão Branco e Penca Courgette, Espinafres com Perca Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura, Brócolos e Couve-flor Pera Pão de Cereais com Queijo Fresco e Iogurte Líquido
Terça-feira 29 de Setembro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Brócolos e Coentros Brócolos, Coentros com Perú Perú Estufado com Esparguete Tricolor e Grelos Salteados Laranja Panquecas de Cenoura e Banana com Iogurte Natural/ Aromas
Quarta-feira 30 de Setembro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Alho Francês e Feijão-verde Feijão-verde com Pescada Empadão de Batata, Legumes e Peixe Salada de Frutas da Época Papa de Cereais / Leite Meio-Gordo UHT com Cereais sem Açúcares
Quinta-feira 1 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Lentilhas, Cenoura e Couve-flor Creme de Lentilhas, Cenoura, Couve-flor com Frango Frango Assado com Batata, Brócolos e Salada Salada de Frutas Ovo Mexido com Queijo, Pão de Cereais e Tisana
Sexta-feira 2 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Batata-doce, Cenoura e Alho-Francês Batata-doce, Cenoura e Alho-Francês com Bacalhau Bacalhau Cozido Lascado com Batata-doce aos Cubos e Espinafres Morangos Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época

EMENTA

Creche



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

**Segunda-
feira
5 de Outubro**

**Sopa
*Sala 1 Ano
Prato
Sobremesa
Lanche**

Feriado

**Terça-feira
6 de Outubro**

**Sopa
*Sala 1 Ano
Prato
Sobremesa
Lanche**

Couve-Flor
Couve-flor com Frango
Bife de Frango Estufado com Massa Laços Tricolor e Feijão Verde Redondo/Salada Mista
Maçã
Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época

**Quarta-feira
7 de Outubro**

**Sopa
*Sala 1 Ano
Prato
Sobremesa
Lanche**

Nabiças e Espinafres
Nabiças e Espinafres com Perca
Perca Grelhada com Batata-doce Cozida e Esparregado
Tangerina
Papa de Cereais / Leite Meio-Gordo UHT com Cereais sem Açúcares

**Quinta-feira
8 de Outubro**

**Sopa
*Sala 1 Ano
Prato
Sobremesa
Lanche**

Creme de Coentros
Creme de Coentros com Perú
Hambúrguer de Vitela Grelhado com Massa Concha e Brócolos
Uvas
Ovo Mexido com Queijo, Pão de Cereais e Tisana

**Sexta-feira
9 de Outubro**

**Sopa
*Sala 1 Ano
Prato
Sobremesa
Lanche**

Agrião
Agrião com Pescada
Bacalhau e Batata com Legumes Cozidos
Banana
Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época

EMENTA

Creche



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 12 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Nabijas Courgette e Nabijas com Perú Perú Estufado com Esparguete Tricolor e Brócolos Pera Pão de Cereais com Queijo Fresco e Iogurte Líquido
-----------------------------------	---	---

Terça-feira 13 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Alface Alface com Perca Empadão de Peixe, Batata e Legumes Maçã Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época
---------------------------------	---	--

Quarta-feira 14 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Alho Francês Creme de Alho Francês com Frango Perna de Frango com Massa Tricolor, Cenoura e Feijão-verde Salada de Frutas da Época Papa de Cereais / Leite Meio-Gordo UHT com Cereais sem Açúcares
----------------------------------	---	---

Quinta-feira 15 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Feijão-verde Feijão-verde com Pescada Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Couve-flor Banana Ovo Mexido com Queijo, Pão de Cereais e Tisana
----------------------------------	---	--

Sexta-feira 16 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Primavera Abóbora, Ervilhas com Vitela Vitela Estufada com Esparguete Integral com Brócolos Laranja Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época
---------------------------------	---	--

EMENTA

Creche



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 19 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Creme de Feijão-verde Feijão-verde com Maruca Massada de Maruca com Legumes Maçã Pão de Cereais com Queijo Fresco e Iogurte Líquido
-----------------------------------	---	---

Terça-feira 20 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Abóbora e Brócolos Abóbora e Brócolos com Vitela Esparguete Tricolor e Integral com Bolonhesa Simples de Vitela e Feijão- Verde Uvas "Quadrados" de Aveia, Mirtilo e Limão com Iogurte Sólido
---------------------------------	---	---

Quarta-feira 21 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Legumes Legumes com Perca Peixe Grelhado com Batata, Feijão-Verde e Brócolos Cozidos Gelatina/Pera Papa de Cereais / Leite Meio-Gordo UHT com Cereais sem Açúcares
----------------------------------	---	---

Quinta-feira 22 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette, Alho Francês e Lentilhas Courgette, Alho Francês e Lentilhas com Coelho Frango Assado com Arroz de Cenoura, Tomate e Courgette Tangerina Ovo Mexido com Queijo, Pão de Cereais e Tisana
----------------------------------	---	--

Sexta-feira 23 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Repolho Repolho com Pescada Pescada e Batata-doce no Forno com Couve-flor Banana Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época
---------------------------------	---	--

A ementa apresentada cumpre as orientações da Circular n.º 3097/DFE/2018

Nutricionista Sara Avellar, CP. 2391N

EMENTA

Creche



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 26 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Nabijas Courgette, Nabijas com Perú Perú aos Cubinhos Estufado Simples com Arroz de Cenoura e de Lentilhas Romã Pão de Cereais com Queijo Fresco e Iogurte Líquido
-----------------------------------	---	--

Terça-feira 27 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Cenoura com Brócolos Picados e Coentros Cenoura com Brócolos Picados e Coentros com Red Fish Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor Pera Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época
---------------------------------	---	--

Quarta-feira 28 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Juliana Juliana com Frango Frango no Forno com Macarrão e Legumes Maçã Assada Papa de Cereais / Leite Meio-Gordo UHT com Cereais sem Açúcares
----------------------------------	---	---

Quinta-feira 29 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Alho Francês Courgette e Alho Francês com Solha Solha no Forno com Alho e Azeite com Batata, Couves de Bruxelas e Couve-flor Banana Ovo Mexido com Queijo, Pão de Cereais e Tisana
----------------------------------	---	--

Sexta-feira 30 de Outubro	Sopa *Sala 1 Ano Prato Sobremesa Lanche	Puré de Feijão Preto com Lombardo Ripado Cenoura com Vitela Bife de Vitela Estufado com Tomate e Cogumelos e Massa Espiral Tricolor Tangerina Iogurte Natural com Canela, Cereais Puffs (Triturados) e Peça de Fruta da Época
---------------------------------	---	---