

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

1ª Semana

2ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

<p>creme de espinafres esparquete à bolonhesa (vaca+porco)</p> <p>bife de Frango grelhado com esparquete</p> <p>esparquete com Bolonhesa de soja</p> <p>cenoura ralada banana</p>

Lanche

<p>Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar</p>
<p>2 anos iogurte natural com cereais e Fruta</p>

3ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

<p>Feijão verde solha grelhada com arroz tomate</p> <p>solha grelhada com arroz branco</p> <p>rissois de toFú com arroz branco</p> <p>alface maçã</p>

Lanche

<p>Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta</p>
<p>2 anos Fruta, pão c/queijo e leite</p>

4ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

<p>creme de cenoura carne de porco assada com massa espiral</p> <p>perna de Frango grelhada/cozida com massa espiral</p> <p>massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)</p> <p>tomate banana</p>
--

Lanche

<p>Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar</p>
<p>2 anos pão c/queijo e iogurte liquido</p>

5ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

<p>creme de ervilhas pescada à Gomes de Sá</p> <p>pescada cozida com batata</p> <p>salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo</p> <p>mista pêra</p>

Lanche

<p>Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta</p>
<p>2 anos Fruta, pão c/queijo e leite</p>

6ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

<p>canja de massinhas bife de peru com arroz de cenoura</p> <p>bife de peru grelhado com arroz de cenoura</p> <p>arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo</p> <p>ervilhas cozidas laranja</p>

Lanche

<p>Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar</p>
<p>2 anos iogurte natural com cereais e Fruta</p>

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

2ª Semana

2º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

alho francês bife de Frango com esparguete
bife de Frango grelhado com esparguete
bolonhesa de soja com esparguete
alface banana

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

puré de Feijão com agrião arroz de atum
solha grelhada com arroz branco
rissóis de espinafre com arroz branco
mista maçã

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

caldo verde tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata
bife de Frango grelhado com batata cozida
salada de legumes com batata e ovo
cenoura ralada gelatina

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

grão e cenoura pescada cozida, com batata e ovo
pescada cozida, com batata e ovo
salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo
jardineira de legumes pêra

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos Fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço

creme de legumes perna de peru assada com arroz branco
perna de peru estufada com arroz branco
chili de soja com arroz branco
tomate laranja

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

3ª Semana

2º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço creme de espinafres Filetes de pescada no Forno com arroz de ervilhas pescada cozida com macedónia arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo mista banana

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço Frango assado com massa de espiral Frango cozido com massa espiral Bolonhesa de soja com massa espiral alface maçã
--

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço creme de legumes salada camponesa c/ salmão (batata/Feijão verde/cenoura) solha ou salmão grelhada/o com batata salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo - laranja

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço nabicas chili (vaca+porco) com arroz branco perna de peru estufada com arroz branco chili de soja com arroz branco cenoura ralada pêra

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos Fruta, pão c/queijo e leite

6º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço agrião bacalhau com natas abrótea cozida com batata empadão de alho Francês com cenoura ralada tomate laranja
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

4ª Semana

2º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço alho francês bife de peru com ovo mexido, arroz branco bife de peru grelhado com arroz branco ovo mexido com arroz branco e batata frita cenoura ralada banana
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço agrião esparquete de atum pescada cozida com macedónia massada de macedónia de legumes mista maçã

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço canja com massinhas arroz de aves Frango cozido com arroz branco chili de soja com arroz branco alface laranja
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço caldo verde perca assada com batata perca cozida com batata empadão de alho Francês com cenoura ralada legumes cozidos pêra

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

6º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço puré de feijão com hortaliça almôndegas (vaca+porco) com massa espiral bife de peru grelhado com massa espiral massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos) tomate laranja

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

5ª Semana

2º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço creme de cenoura empadão de carne (vaca+porco) Frango desfiado com arroz branco empadão de soja mista banana
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta

3º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço feijão verde douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate pescada cozida com batata rissois de tofu com arroz de tomate alface maçã
--

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

4º Feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço caldo verde bife de peru com esparquete bife de peru grelhado com esparquete Bolonhesa de soja com esparquete tomate gelatina (de pêssego)
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos pão c/queijo e iogurte liquido

5º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço alface bacalhau à Brás abrótea cozida com batata cozida salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo mista pêra

Lanche

Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
2 anos fruta, pão c/queijo e leite

6º feiro

Diária	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

Almoço legumes carne de vitela estufada com arroz bife de Frango grelhado com arroz branco chilli de soja com arroz cenoura laranja
--

Lanche

Berçário e 1 ano Papa láctea s/ açúcar
2 anos iogurte natural com cereais e fruta