

## EMENTA DE ALMOÇOS - Creche

### 1ª Semana

#### 2ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

#### Almoço

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

#### Lanche

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

#### 3ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

#### Almoço

Feijão verde solha grelhada com arroz tomate
solha grelhada com arroz branco
rissois de toFú com arroz branco
alface maçã

#### Lanche

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

#### 4ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

#### Almoço

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

#### Lanche

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

#### 5ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

#### Almoço

creme de ervilhas pescada à Gomes de Sá
pescada cozida com batata
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

#### 6ª Feira

Diário	Sopa Prato
Dieta	
Vegetariano	
Salada	
Sobremesa	

#### Almoço

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

#### Lanche

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

## 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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	

<b>Almoço</b> 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