



EMENTA III -CRECHE

ALMOÇO



2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
18-ago	19-ago	20-ago	21-ago	22-ago
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
Creme de feijão verde (batata, abóbora, alho e feijão-verde) com coelho Fruta da época	Creme de alface (batata, cenoura, cebola e alface) com medalhões de pescada ⁴ Fruta da época	Creme de couve (batata, abóbora, alho e couve) com peru Fruta da época	Creme de alho francês (batata, cenoura, curgete e alho francês) com abrótea ⁴ Fruta da época	Creme de alho francês (batata, abóbora, cebola e alho francês) com frango Fruta da época
1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Feijão verde F.T.S.5	Creme de legumes F.T.S.39	Feijão encarnado com cenoura e couve F.T.S. 39	Nabiça F.T.S.8	Alho francês F.T.S.15
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Almôndegas ^{1 6 10} estufadas com arroz e salada de alface e couve roxa	Medalhões de pescada no forno ⁴ com salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)	Peito de peru assado fatiado com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba	Massinha de abrótea/ Massinha de atum (sem natas) ^{1 3 4 6 10} com salada de alface e milho	Perna de frango estufada com batata cozida e salada de tomate e pepino
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de cenoura ^{F.T.S.23} Almôndegas ^{1 6 10} estufadas simples com arroz	Creme de cenoura e abóbora ^{F.T.S.23} Medalhões de pescada ⁴ cozido com batata cozida	Creme de cenoura e abóbora ^{F.T.S.23} Peru cozido com arroz de cenoura	Creme de cenoura ^{F.T.S.23} Massinha de Abrótea simples ^{1 3 4 6 10}	Creme de cenoura e abóbora ^{F.T.S.23} Frango cozido com batata cozida
Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:	Sobremesa/Fruta:
Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época

A Nutricionista Célia Dias 0229N

Ementa sujeita a alterações.

1- Glúten 2- Crustáceos 3- Ovos 4- Peixe 5- Amendoim 6- Soja 7- Leite 8- Frutos de casca rijã 9- Alpo 10- Mostarda 11- Sementes de sésamo 12- Dióxido de enxofre e sulfitos 13- Tramoços 14- Moluscos
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comunique-nos.