



EMENTA - CRECHE

ALMOÇO

2ª FEIRA 19/fev	3ª FEIRA 20/fev	4ª FEIRA 21/fev	5ª FEIRA 22/fev	6ª FEIRA 23/fev
Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:	Berçário:
Creme de couve (batata, cenoura, cebola, alho e couve) com coelho Fruta da época	Creme de alface (batata, abóbora, alho e alface) com abrótea ⁴ Fruta da época	Creme de brócolos (batata, cenoura, cebola e brócolos) com peru Fruta da época	Creme de curgete (batata, abóbora, cebola e curgete) com frango Fruta da época	Creme de feijão-verde (curgete, cenoura, cebola, alho e feijão-verde) com pescada ⁴ Fruta da época
1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos	1-2 anos
Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:	Sopa:
Juliana de legumes F.T.S.20	Grão com espinafres F.T.S. 6	Caldo verde F.T.S. 2	Creme curgete com alho francês F.T.S.43	Feijão-verde F.T.S.5
Prato:	Prato:	Prato:	Prato:	Prato:
Esparguete à bolonhesa de aves ^{1 2 10} com salada de alface e milho	Tesourinhos de peixe no forno ^{1 2 4} / Abrótea ⁴ com arroz branco com salada de alface e tomate	Tirinhas de bifes de peru estufadas com massa fusilli ^{1 2} e salada de alface e pepino	Frango estufado com arroz alegre (cenoura, milho e ervilhas) com salada de alface e tomate	Pescada assada no forno com batata assada ⁴ e feijão verde
Dieta	Dieta	Dieta	Dieta	Dieta
Creme de cenoura F.T.S.23 Frango cozido com esparguete ¹²	Creme de abóbora F.T.S.23 Abrótea ⁴ cozida com arroz branco	Creme de cenoura F.T.S.67 Bife de peru grelhado com massa fusilli ^{1 2}	Creme de abóbora F.T.S.66 Frango cozido com arroz cenoura	Creme de cenoura F.T.S.23 Pescada ⁴ cozida com batata
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- Ovo 2- Cereais com glúten 3- Marisco (crustáceos) e moluscos 4- Peixe 5- Amendoim e frutos casca rija 6- Soja 7- Leite 8- Aipo 9- Mostarda 10- Enxofre e sulfitos 11- Tremoço 12- Sementes de sesamo
Estimados pais caso a sua criança tenha alguma alergia ou intolerância alimentar comuniquem-nos.