

CRECHE- SEMANA de 07 a 11 de Novembro/2022

2ª FEIRA

SOPA Creme de cenoura

PRATO Bife de frango grelhado com massa farfalle e salada de alface 🥑🥕

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Juliana de legumes

PRATO Salada quente de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e brócolos) 🐟

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de feijão manteiga com hortaliça

PRATO Peito de frango cozido com arroz branco e cenoura cozida

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Sopa de agrião

PRATO Pescada cozida com batata e espinafres 🐟

SOBREMESA Gelatina/ Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Sopa de alho francês

PRATO Carne de vaca cozida com batata e feijão verde 🥩

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🥑 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐙 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;
🌱 Sésamo; 🌿 Soja; 🧪 Sulfitos; 🍌 Tremeços; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 14 a 18 de Novembro/2022

2ª FEIRA

SOPA Creme de abóbora com curgete

PRATO Bife de frango grelhado com arroz e espinafres 🍗🥦

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa da Horta

PRATO Red fish cozido com batata, cenoura e feijão verde 🐟

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de couve-flor

PRATO Bife de frango grelhado com batata cozida e gratinado de couve-flor, cenoura e brócolos 🍗

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Sopa de grão com espinafres

PRATO Pescada cozida com arroz branco e cenoura ralada 🐟🥕

SOBREMESA Fruta da época

6ª FEIRA

SOPA Creme de legumes

PRATO Hambúrguer grelhado com limão, massa e salada de tomate, cebola e orégãos 🍔

SOBREMESA Fruta da época



Legenda: 🍄 Aipo; 🥜 Amendoins; 🦀 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐚 Moluscos; 🥒 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe;
🌱 Sésamo; 🌿 Soja; 🧂 Sulfitos; 🍌 Tremçoos; 🍎 Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 21 a 25 de Novembro/2022

2ª FEIRA



SOPA Creme de cenoura

PRATO Pernas de frango cozidas com arroz e cenoura cozida

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de couve-galega

PRATO Peixe espada grelhado com batata cozida e salada de alface  

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA


SOPA Creme de curgete com coentros

PRATO Carne de vaca cozida com massa cotovelo e couve lombardo

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA

SOPA Sopa de brócolos

PRATO Pescada grelhada com massinhas e juliana de legumes 

SOBREMESA Gelatina/ Fruta da época















6ª FEIRA

SOPA Creme de ervilhas

PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco e cenoura ralada

SOBREMESA Fruta da época



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)

CRECHE- SEMANA de 28 Novembro a 02 de Dezembro/2022

2ª FEIRA

SOPA Creme de legumes

PRATO Bifinhos de frango grelhados com arroz e salada de alface 

SOBREMESA Fruta da época

3ª FEIRA

SOPA Sopa de espinafres

PRATO Pescada cozida com batata e brócolos salteados

SOBREMESA Fruta da época

4ª FEIRA

SOPA Sopa de abóbora com nabo

PRATO Carne de vaca cozida com legumes e arroz branco

SOBREMESA Fruta da época

5ª FEIRA- FERIADO



SOPA

PRATO

SOBREMESA















6ª FEIRA

SOPA Sopa de Nabijas

PRATO Bife de frango grelhado com massa e mix de legumes  

SOBREMESA Fruta da época



Legenda:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;
 Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremeços;  Frutos de casca rija.

Nota: Ementa sujeita a alterações.

Ementas elaboradas pela nutricionista Dália Santos (CP 1345N)