



EMENTA CRECHE

02/mar

Sopa	Sopa de feijão Verde
Prato	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve -flôr
Sobremesa	Fruta da Época

03/mar

Sopa	Sopa de Alface
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

04/mar

Sopa	Macedónia
Prato	Bifinhos de frango
Acompanhamento	Massa tricolor ervilhas e cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

05/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Coelho estufado com batata ,cenoura e courgette
Sobremesa	Fruta da Época

06/mar

Sopa	Creme de courgette
Prato	Lombos de Escamudo corados
Acompanhamento	Arroz e cenoura assada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

09/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Coxas de frango estufadas
Acompanhamento	Esparguete e cenoura ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

10/mar

Sopa	Creme cenoura com pevide
Prato	Lombinhos de Pescada no Forno
Acompanhamento	Batata esmagada e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

11/mar

Sopa	Courgette
Prato	Vitela estufada simples
Acompanhamento	Arroz de lombardo
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

12/mar

Sopa	Creme de legumes
Prato	Borrego estufado com batata doce e cenoura ralada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

13/mar

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Massinha de maruca
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

16/mar

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú estufado com esparguete e legumes salteados
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

17/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Bacalhau fresco cozido
Acompanhamento	Batata cozida e brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

18/mar

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Escalopes de vitela
Acompanhamento	Arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

19/mar

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Perna de frango corada
Acompanhamento	Espirais tricolor e couve-flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

20/mar

Sopa	Sopa feijão verde
Prato	Lombos de Escamudo
Acompanhamento	Legumes e batata assada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

23/mar

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Carne de vaca picada e legumes
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

24/mar

Sopa	Macedónia
Prato	Saladinha de pescada com batata, cenoura e ervilha
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

25/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Esparguete com Perú aos cubinhos e cenoura ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

26/mar

Sopa	Legumes
Prato	Borrego estufado com arroz e bróculos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

27/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Massinha de Maruca e legumes
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergénicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA CRECHE

30/mar

Sopa	Alho francês
Prato	Picadinho de novilho com arroz e cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

31/mar

Sopa	Couve Flôr
Prato	Massinha de maruca com macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio