



## EMENTA CRECHE

### 21/dez

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Picadinho de Carne de Vaca/Esparguete
Sobremesa	Fruta

### 22/dez

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pescada Lascada/Batata/Salada
Sobremesa	Fruta

### 23/dez

Sopa	Juliana
Prato	Frango Estufado /Espirais/Couve Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 24/dez

Sopa	Creme de Alface
Prato	Borrego Estufado/Arroz/Brócolos
Sobremesa	Fruta Época

### 25/dez

Sopa	
Prato	Natal
Sobremesa	

#### Notas (\*):

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



**gertal**



COLÉGIOS  
**FOMENTO**

## EMENTA CRECHE

### **04/jan**

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Empadão de Vitela (Arroz, Legumes )
Sobremesa	Puré de fruta da época

### **05/jan**

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado no Forno/ Cotovelinhos/ Macedónia (Abrótea)
Sobremesa	Puré de fruta da época

### **06/jan**

Sopa	Juliana
Prato	Arroz de Perú no Forno
Sobremesa	Puré de fruta da época

### **07/jan**

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Carne de Vaca Estufada/Esparguete/ Alface e Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### **08/jan**

Sopa	Alho Francês
Prato	Pescada Cozida/ Batata/ Couve-Flôr / Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

#### **Notas (\*):**

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



## EMENTA CRECHE

### 11/jan

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de Perú/ Arroz/ Ervilhas/ Cenouras
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 12/jan

Sopa	Couve Branca
Prato	Bacalhau Fresco Lascado/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 13/jan

Sopa	Alface
Prato	Vitela Estufada/ Esparguete / Courgete
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 14/jan

Sopa	Legumes
Prato	Arroz de Frango/ Brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 15/jan

Sopa	Feijão verde
Prato	Salmão Com Massa Espiral Tricolor
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 18/jan

Sopa	Espinafres
Prato	Tirinhas de Carne de Vaca/ Arroz/Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 19/jan

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Lascas de Pescada/ Batata/ Feijão Verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 20/jan

Sopa	Macedónia
Prato	Perna de Frango/ Esparguete/ Courgette
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 21/jan

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Borrego Estufado/ Batata /Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 22/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Massinha de Maruca e Legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 25/jan

Sopa	Couve Coração
Prato	Esparguete á Bolonhesa/Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta

### 26/jan

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Arroz de Peixe (Badejo)
Sobremesa	Fruta

### 27/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Perú Corado ao Natural/Arroz/ Couve Bruxelas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 28/jan

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Frango/Macarronete/Legumes Salteados
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 29/jan

Sopa	Macedónia	
Prato	Pescada Cozida/Batata/Brócolos e Cenoura	*
Sobremesa	Puré de Fruta da Época	

#### Notas (\*):

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