



# EMENTA DA CRECHE

## **05/julho**

Creme de abóbora  
Picadinho de carne de vaca com esparguete  
Fruta da época/puré de fruta

## **06/julho**

Sopa de feijão-verde  
Pescada lascada com batata e salada  
Fruta da época/puré de fruta

## **07/julho**

Sopa juliana  
Frango estufado com espirais, couve e cenoura  
Fruta da época/puré de fruta

## **08/julho**

Creme de alface  
Borrego estufado com arroz e brócolos  
Fruta da época/puré de fruta

## **09/julho**

Sopa de alho-francês  
Massinha de peixe (maruca)  
Fruta da época/puré de fruta

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





# EMENTA DA CRECHE

## **12/julho**

Sopa de nabo e cenoura  
Picadinho de carne de vaca com esparguete, cenoura e alface  
Fruta da época/puré de fruta

## **13/julho**

Creme de brócolos  
Pescada cozida com batata e couve-flor  
Fruta da época/puré de fruta

## **14/julho**

Sopa de nabiças  
Frango estufado com espirais, couve e cenoura  
Fruta da época/puré de fruta

## **15/julho**

Creme de alface  
Peru desfiado com arroz, alface e tomate  
Fruta da época/puré de fruta

## **16/julho**

Sopa de espinafres  
Salada de salmão com espirais e legumes  
Fruta da época/puré de fruta

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





# EMENTA DA CRECHE

## 19/julho

Sopa de couve-lombarda  
Empadão de vitela com arroz e legumes  
Fruta da época/puré de fruta

## 20/julho

Sopa de feijão-verde  
Peixe lascado no forno com cotovelinhos e macedónia (abrótea)  
Fruta da época/puré de fruta

## 21/julho

Creme de cenoura  
Arroz de peru no forno  
Fruta da época/puré de fruta

## 22/julho

Creme de alface  
Carne de vaca estufada com esparguete, alface e cenoura  
Fruta da época/puré de fruta

## 23/julho

Sopa de espinafres  
Salada de peixe com macedónia  
Fruta da época/puré de fruta

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





# EMENTA DA CRECHE

## **26/julho**

Sopa de couve-flor  
Bife de peru com arroz, ervilhas e cenoura  
Fruta da época/puré de fruta

## **27/julho**

Creme de cenoura  
Lombinhos de pescada com batatas e brócolos  
Fruta da época/puré de fruta

## **28/julho**

Creme de legumes  
Bife de peru com esparguete e cenoura  
Fruta da época/puré de fruta

## **29/julho**

Creme de abobora  
Frango assado com arroz e salada  
Fruta da época/puré de fruta

## **30/julho**

Sopa de feijão-verde  
Salmão com cotovelinhos e legumes  
Fruta da época/puré de fruta

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

