

CRECHE EMENTA

4 a 8 Outubro



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Bife de frango com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Terça

FERIADO

Quarta

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Tirinhas de vitela com esparguete e legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Abóbora
Prato	Frango assado com arroz e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Juliana
Prato	Massinha de maruca e legumes
Sobremesa	Fruta da época



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

CRECHE EMENTA

11 a 15 Outubro



Segunda

Sopa	Sopa de couve coração
Prato	Escalopes de vitela com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de peixe (bacalhau fresco e batata)
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Perú corado ao natural com arroz e Legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Frango com macarronete com legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos e cenoura
Sobremesa	Fruta da época



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

CRECHE EMENTA

18 a 22 Outubro



Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango corado com arroz e salada
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Salmão com batata e brócolos1
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de courgete
Prato	Bife de peru com arroz e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Escalopes de vitela com esparguete e cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de alface
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época



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

CRECHE EMENTA

25 a 29 Outubro



Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bife peru com arroz e cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Maruca no forno com batata ,brócolos e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Borrego com arroz e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Frango assado com esparguete e couve-flor
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Arroz de peixe
Sobremesa	Fruta da época



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