



EMENTA CRECHE

29/nov

Sopa	Espinafres
Prato	Bife de Frango/Arroz
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

30/nov

Sopa	Alho francês
Prato	Saladinha de peixe
Sobremesa	Fruta

01/dez

Sopa	
Prato	Feriado
Sobremesa	

02/dez

Sopa	Abóbora
Prato	Frango Assado/ Arroz /Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

03/dez

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

*

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

06/dez

Sopa	Couve Coração
Prato	Escalopes de Vitela/Arroz
Sobremesa	Fruta

07/dez

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Salada de Peixe
Sobremesa	Fruta

08/dez

Sopa	
Prato	Feriado
Sobremesa	

09/dez

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

10/dez

Sopa	Feijão verde
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



EMENTA CRECHE

13/dez

Sopa	Espinafres
Prato	Frango Corado/Arroz/Salada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

14/dez

Sopa	Macedónia
Prato	Salmão / Batata/Brócolos
Sobremesa	Fruta

15/dez

Sopa	Courgete
Prato	Bife de Perú/ Arroz/ Couve-Flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

16/dez

Sopa	Abóbora
Prato	Escalopes de Vitela/Espargete/ Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

17/dez

Sopa	Alface
Prato	Pescada Cozida/ Batata/ Feijão Verde
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

*

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

20/dez

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Bife Peru/ Arroz/ Ervilhas / Cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

21/dez

Sopa	Feijão Verde
Prato	Maruca no forno/Batata/ Brócolos/Cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

22/dez

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Borrego/Arroz/Cenoura Ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

23/dez

Sopa	Brócolos
Prato	Frango Assado/Esparguete Couve-Flôr
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

24/dez

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Peixe
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

Notas (*):

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