



EMENTA CRECHE

05-out

Sopa
Prato FERIADO
Sobremesa

06-out

Sopa Espinafres
Prato Lombinhos de Pescada no Forno/ Batata/Brócolos
Sobremesa Pure de Fruta da Época

07-out

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

08-out

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

09-out

Sopa Feijão Verde
Prato Salada de Pescada/Batata /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

12-out

Sopa	Couve Branca
Prato	Esparguete a Bolonhesa/ Cenoura Ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

13-out

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Bacalhau Fresco Cozido/ Couve- Flôr/ Batata
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

14-out

Sopa	Alho Francês
Prato	Bife de Perú/ Arroz/ Courgette
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

15-out

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Perna de Frango Corada/ Esparguete/ Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

16-out

Sopa	Macedónia
Prato	Salada de Salmão/ Fussilli 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

19-out

Sopa	Macedónia
Prato	Borrego/ Arroz/ Ervilhas / Cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

20-out

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Pescada Estufada/ Cotovelinhos/ Brócolos
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

21-out

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Esparguete com Perú Cenoura ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

22-out

Sopa	Nabiças
Prato	Empadão de Carne de Vaca (Arroz)
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

23-out

Sopa	Creme de Alface
Prato	Maruca Cozida/ Batata/ Courgette
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

Notas (*):

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