



## EMENTA CRECHE

Sopa

Prato

Sobremesa

### 01-set

Sopa

Feijão Verde

Prato

Pescada Cozida /Batata/Cenoura /Brócolos

Sobremesa

Puré de Fruta da Época

### 02-set

Sopa

Juliana de Legumes

Prato

Frango Assado /Arroz/Courgette

Sobremesa

Fruta da Época

### 03-set

Sopa

Couve-Flôr

Prato

Borrego Estufado /Cotovelinhos/Ervilhas /Cenoura

Sobremesa

Fruta Época

### 04-set

Sopa

Creme de Abóbora

Prato

Salmão /Batata /Macedónia

Sobremesa

Fruta da Época

Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 07-set

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Pescada no Forno/ Batata/ Feijão Verde
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 08-set

Sopa	Abóbora
Prato	Bife de Frango/ Arroz/ Feijão Verde
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 09-set

Sopa	Nabiças
Prato	Vitela Estufada / Cotovelinhos / Cenoura Ralada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 10-set

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú Desfiado / Arroz/ Alface
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 11-set

Sopa	Macedónia
Prato	Massinha de Peixe(Maruca)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

#### Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 14-set

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

### 15-set

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

### 16-set

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

### 17-set

Sopa	Crema de Cenoura
Prato	Frango Estufado / Arroz/ Brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 18-set

Sopa	Alface
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

### 21-set

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

### 22-set

Sopa	Couve Branca
Prato	Salada de Maruca/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 23-set

Sopa	Abobora
Prato	Vitela estufada/ Esparguete / Courgete
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 24-set

Sopa	Legumes
Prato	Bife de peru / Arroz / F. Verde
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 25-set

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada Com Batata/ Cenoura Salteada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 28-set

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

### 29-set

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

### 30-set

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

### 01-out

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

### 02-out

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*