



EMENTA CRECHE

31/jan

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

01/fev

Sopa	Alho francês
Prato	Saladinha de pescada com batata
Sobremesa	Puré de Fruta da época

02/fev

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Borrego/Massinha e courgete
Sobremesa	Puré de fruta da época

03/fev

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de aves (Perú)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

04/fev

Sopa	Juliana
Prato	Massinha de 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

07/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Esparguete á bolonhesa
Sobremesa	Puré de fruta

08/fev

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de peixe/salada (red-fish)
Sobremesa	Puré de Fruta

09/fev

Sopa	Creme de Brócolos
Prato	Perú com massa espiral e cenoura ralada
Sobremesa	Puré de fruta

10/fev

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Frango/batatinha assada/feijão verde
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

11/fev

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada Cozida/cotovelinhos/ abobrinha *
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/fev

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango Corado/Esparguete/Salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

15/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Salmão / Batata/Brócolos
Sobremesa	Puré de fruta

16/fev

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

17/fev

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

18/fev

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

21/fev

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Bife Peru/ Arroz/ Salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

22/fev

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

23/fev

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

24/fev

Sopa	Creme de couve-flôr
Prato	Frango Assado/Esparguete/Ervilhas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

25/fev

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Peixe (Pescada)
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

28/fev

Sopa

Creme de courgete

Prato

Picadinho de novilho com arroz e cenoura

Sobremesa

Fruta da Época

Notas (*):

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

