



EMENTA CRECHE

Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa
Prato
Sobremesa

02/mar

Sopa	Creme de Alface
Prato	Massinha de peixe (Abrótea)
Sobremesa	Fruta da Época

03/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Borrego Estufado/Batata/Brócolos
Sobremesa	Fruta Época

04/mar

Sopa	Alho Francês
Prato	Pescada cozida/arroz/feijão verde
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

07/mar

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Picadinho de Vitela /Massinha/Alface e cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta

08/mar

Sopa	Couve Coração
Prato	Empadão de Peixe (Arroz)
Sobremesa	Gelatina

09/mar

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Jardineira de Frango
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

10/mar

Sopa	Creme de courgete
Prato	Perú Desfiado / Massa Espiral/ Alface e Tomate
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

11/mar

Sopa	Nabiças
Prato	Badejo fresco cozido/Batata/Espinafres
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/mar

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Vitela estufada/Arroz/Legumes
Sobremesa	Puré de fruta da época

15/mar

Sopa	Feijão Verde
Prato	Abrótea Lascada/Cotovelinhos/Macedónia
Sobremesa	Puré de fruta da Época

16/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de Perú no Forno
Sobremesa	Puré de fruta da Época

17/mar

Sopa	Creme de Alface
Prato	Escalopes de vitela c/espaguete e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

18/mar

Sopa	Couve coração
Prato	Salada de pescada com batata e macedónia
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/mar

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de frango/ Esparguete/Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

22/mar

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Salmão/batata/macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

23/mar

Sopa	Alface
Prato	Carne de vitela estufada/arroz/brócolos
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

24/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango assado/farfalle/legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

25/mar

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pescada no forno/arroz/espinafres
Sobremesa	Puré Fruta da Época

*

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

28/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Escalopes de vitela/esparguete/legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

29/mar

Sopa	Alho francês
Prato	Bacalhau fresco/batata/cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da época

30/mar

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Frango/macarronete/couve
Sobremesa	Puré de fruta da época

31/mar

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

01/abr

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