



EMENTA CRECHE

03/jan

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á bolonhesa
Sobremesa	Fruta da época

04/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Saladinha de Salmão c/fussilli tricolor
Sobremesa	Fruta

05/jan

Sopa	Creme de Alface
Prato	Frango assado/Arroz/Cenoura e couve
Sobremesa	Fruta da Época

06/jan

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

07/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Massinha de Peixe (Pescada)
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA CRECHE

10/jan

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

11/jan

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

12/jan

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

13/jan

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

14/jan

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

17/jan

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

18/jan

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

19/jan

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

20/jan

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

21/jan

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

24/jan

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

25/jan

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bacalhau Fresco Lascado/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

26/jan

Sopa	Alface
Prato	Bifinho de peru c/arroz e salada
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

27/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango assado com massa farfalle e legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

28/jan

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

*

Notas (*):

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



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