



## EMENTA CRECHE

### 07-jun

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

### 08-jun

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

### 09-jun

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

### 10-jun

Sopa	
Prato	
Sobremesa	

### 11-jun

Sopa	Juliana
Prato	Massinha de Maruca e Legumes
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

\*

#### Notas (\*):

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



## EMENTA CRECHE

### 14-jun

Sopa	Couve Coração
Prato	Esparguete á Bolonhesa/Alface e Tomate
Sobremesa	Fruta

### 15-jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Salada de Peixe (Badejo e batata) c/ salada
Sobremesa	Fruta

### 16-jun

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

### 17-jun

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

### 18-jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada Cozida/Arroz/Brócolos e 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-jun

Sopa	Espinafres
Prato	Frango Corado/Arroz/Salada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 22-jun

Sopa	Macedónia
Prato	Massinha de Peixe (Maruca)
Sobremesa	Fruta

### 23-jun

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Bife de Perú/ Esparguete/ Couve-Flôr
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 24-jun

Sopa	Nabiças
Prato	Escalopes de Vitela/Arroz/ Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

### 25-jun

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

### 28-jun

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

### 29-jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Maruca Estufada/Batata/ Brócolos/Cenoura
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 30-jun

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Perú/Cotovelinho/Cenoura Ralada
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 01-jul

Sopa	Brócolos
Prato	Frango Assado/Esparguete Couve-Flôr
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

### 02-jul

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Peixe
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

#### Notas (\*):

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