

# EMENTA DA CRECHE

julho

DIA 1

CREME DE CENOURA  
PERNA DE PERU SIMPLES  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 2

CREME DE COUVE FLÔR  
LOMBINHOS DE ESCAMUDO NO FORNO COM BATATA ESMAGADA E BRÓCOLOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 3

CREME DE ALFACE  
VITELA ESTUFADA COM ESPIRAIS E CENOURA RALADA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 4

SOPA DE FEIJÃO VERDE  
FRANGO CORADO COM ARROZ E LEGUMES ESTUFADOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 5

CREME DE ERVILHAS  
SALADINHA DE PESCADA COM BATATA, CENOURA E FEIJÃO VERDE  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

\*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



gertal

COLÉGIOS

POIMENTO



FÁTIMA



MATOSINHOS



PENAFIEL



OURENSE



# EMENTA DA CRECHE

julho

DIA 8

CREME DE COURGETTE  
BOLONHESA DE CARNE DE VACA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 9

SOPA DE MACEDÓNIA  
PESCADA NO FORNO COM BATATA E BRÓCOLOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 10

SOPA COUVE CORAÇÃO  
ESCALOPES DE VITELA COM ARROZ BRANCO, ERVILHAS E CENOURA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 11

CREME DE ABÓBORA COM MASSINHA  
PERU ESTUFADO COM FUSILLI E LEGUMES ASSADOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 12

CREME DE ALFACE  
LOMBOS DE ESCAMUDO COM BATATA DOCE E CENOURA ASSADA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

\*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS  
FOMENTO



# EMENTA DA CRECHE

julho

DIA 15

SOPA DE ESPINAFRES  
TIRINHAS DE FRANGO ESTUFADAS COM ARROZ DE LEGUMES  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 16

CREME DE CENOURA  
ABRÓTEA NO FORNO COM BATATA ESMAGADA E BRÓCOLOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 17

AVELUDADO DE COUVE FLÔR  
VITELA ESTUFADA SIMPLES COM ARROZ DE CENOURA E COUVE FLÔR GRATINADA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 18

SOPA DE FEIJÃO VERDE  
PERNA DE PERÚ NO FORNO COM FUSILLI E ESPARREGADO  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 19

SOPA DE LOMBARDO  
MARUCA ESTUFADA COM PURÉ MISTO E FEIJÃO VERDE  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

\*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS  
FOMENTO



# EMENTA DA CRECHE

julho

DIA 22

CREME DE ABÓBORA  
ALMONDEGAS DE AVES (FRANGO E PERU)  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 23

SOPA DE FEIJÃO VERDE  
BACALHAU FRESCO COZIDO COM BATATA COZIDA E BRÓCOLOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 24

CREME DE BRÓCOLOS  
EMPADÃO DE VITELA COM ARROZ E LEGUMES ESTUFADOS – COURGETTE E CENOURA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 25

SOPA DE ESPINAFRES  
FRANGO DE TOMATADA COM ESPARGUETE E COUVE-FLÔR  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 26

SOPA DE COUVE CORAÇÃO  
PESCADA ESTUFADA COM BATATA ESMAGADA E FEIJÃO VERDE SALTEADO  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

\*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO





# EMENTA DA CRECHE

julho / agosto

DIA 29

CREME DE ALFACE  
PICADINHO DE CARNE DE VACA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 30

CREME DE BRÓCOLOS  
MARUCA COZIDA COM BATATA COZIDA, CENOURA E BRÓCOLOS  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 31

CREME DE ALHO FRANCÊS  
COELHO ESTUFADO COM ARROZ E LEGUMES ESTUFADOS – COURGETTE E CENOURA  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 1

CREME DE ABÓBORA  
PERNA DE FRANGO CORADA COM ESPARGUETE E COUVE-FLÔR  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

---

DIA 2

SOPA DE FEIJÃO VERDE  
SALADA DE PESCADA COM BATATA E CENOURA AOS CUBOS COM FEIJÃO VERDE  
PURÉ DE FRUTA DA ÉPOCA

\*NOTAS: A EMENTA COM OS VALORES NUTRICIONAIS E ALERGÉNICOS ENCONTRA-SE EXPOSTA NO RESTAURANTE DO COLÉGIO



COLÉGIOS  
FOMENTO