

CRECHE 10-12 meses	Segunda	Almoço	Ementa 2	Ementa 3	Ementa 4	Ementa 1	
			03/06/2024 a 07/06/2024	10/06/2024 a 14/06/2024	17/06/2024 a 21/06/2024	24/06/2024 a 28/06/2024	
			Sopa	Puré de abóbora	Puré de legumes com alho francês	Puré de legumes com espinafres	Puré de juliana de legumes
			Prato	Arroz malandro de maruca, tomate e coentros	Bife de peru com batata assada no forno	Pescada guisada	Strogonoff de peru c/ massa fusilli
			Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche	Papa	Papa	Papa	Papa		
	Terça	Sopa	Puré de legumes c/ cenoura, curgete e espinafres	Puré de curgete	Puré de curgete e batata-doce	Puré de legumes com acelgas	
		Prato	Frango assado no forno com esparguete e legumes salteados	Salmão assado no forno com arroz de cenoura e salada mista	Hamburguer de vaca com esparguete	Bacalhau guisado com batatas	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
		Lanche	logurte de aromas com puré de fruta	logurte de aromas com puré de fruta	logurte de aromas com puré de fruta	logurte de aromas com puré de fruta	
	Quarta	Sopa	Puré de legumes com couve-flor	Puré de agrião	Puré de alho francês e coentros	Puré de cenoura com peru	
		Prato	Bacalhau cozido com grão, batata e couve-flor	Esparguete à Bolonhesa	Lombo de Salmão grelhado c/ arroz de legumes	Strogonoff de aves com couve lombarda e cenoura e arroz branco	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
		Lanche	Papa	Papa	Papa	Papa	
	Quinta	Sopa	Puré de alface e alho francês	Puré de curgete e bróculos	Puré de feijão verde	Puré de legumes com feijão-verde e alho francês	
		Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	Pescada cozida com batata e ½ gema de ovo e couve-flor	Peito de peru assado no forno c/ esparguete	Pescada com arroz	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
		Lanche	logurte de aromas com bolacha	logurte de aromas com bolacha	logurte de aromas com bolacha	logurte de aromas com bolacha	
	Sexta	Sopa	Puré de legumes com acelgas	Puré de nabiças	Puré de couve-flor	Puré de legumes c/ alho francês	
		Prato	Medalhões de pescada no forno c/ batata cozida e bróculos	Arroz de frango	Peixe Escamudo cozido com batata	Borrego no forno c/ batata assada	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
		Lanche	logurte natural com puré de fruta cozida	logurte natural com puré de fruta cozida	logurte natural com puré de fruta cozida	logurte natural com puré de fruta cozida	

\* A seleção variada entre: leite ou bebida vegetal, iogurte de aromas líquido ou sólido, fruta fresca, pão (manteiga, marmelada, fiambre ou queijo) e cereais de trigo.

