



EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2019 *

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
--	----------	----------	----------	----------	----------

1 A 4	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA		FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO		Pescada com batata cozida	Bifes de peru com batata cozida	Perca no forno com arroz de cenoura	Borrego com macarronete
		SALADA		Alface	Feijão verde		Alface e cenoura
		SOBREMESA		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana
7 A 11	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Lombos de pescada no forno e puré de batata	Frango com arroz de ervilhas	Corvina com fusilli, milho e espinafres	Bife de peru grelhado com arroz	Tamboril com batata cozida e cenoura
		SALADA	Alface			Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten
14 A 18	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Frango assado com esparguete	Perca no forno com puré de batata, cenoura e courgete	Peru com arroz	Salada de pescada, feijão verde e ovo com fusilli de legumes	Borrego com arroz
		SALADA	Alface e cenoura			Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
				logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana
21 A 25	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Corvina com batata e cenoura	Peru estufado com coucous de legumes	Lombos de pescada cozidos com batata e macedonia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Perca, cotovelinhos, cenoura e espinafres
		SALADA				Alface e tomate	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten
28 A 31	Almoço	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	
		SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	
		PRATO	Frango grelhado com puré de batata doce e brócolos	Empadão de pescada e legumes com arroz	Peru grelhado com cotovelinhos	Tamboril com batata cozida	
		SALADA				Alface	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
		LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	Papa com ou sem glúten	

* Ementa sujeita a alterações