

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2019 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

1 A 4	Meio da Manhã			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	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	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	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	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	
	14 A 18	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		Almoço	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		Alface e tomate
SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana		
21 A 25		Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
		Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
	PRATO		Corvina com batata e cenoura 🐟	Peru estufado com couscous 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	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	
28 A 31	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
	Almoço	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		Feijão verde
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta		
	LANCHE		logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten		

* Ementa sujeita a alterações