

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | MARÇO 2020 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
2 A 6	Meio da Manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Pescada cozida com batata e cenoura	Frango com arroz	Corvina com batata e brócolos	Peru com arroz	Tamboril com batata e feijão verde
		SALADA		Cenoura		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		
9 A 13	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 com esparguete	Perca no forno com puré de batata	Peru com arroz	Pescada cozida com batata e cenoura	Borrego com arroz
		SALADA	Alface	Cenoura	Alface		Cenoura
		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		
16 A 20	Meio da Manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Perca com puré de batata	Peru com couscous	Pescada no forno com batata	Frango com arroz de cenoura	Corvina com batata cozida e cenoura
		SALADA	Cenoura	Alface e cenoura	Brócolos	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		
23 A 27	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 com esparguete	Perca com arroz e cenoura	Peru com fusilli	Tamboril com batata e cenoura	Borrego com arroz
		SALADA	Alface e cenoura		Alface		Alface
		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		
30 A 31	Meio da Manhã	Fruta	Fruta				
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE			
		PRATO	Pescada cozida com cotovelinhos e cenoura	Peru com batata			
		SALADA		Alface e cenoura			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
LANCHE	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana					

* Ementa sujeita a alterações