

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 3	Meio da Manhã				Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA			LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO			Lombos de pescada com batata e cenoura cozida	Borrego com cotovelinhos	Corvina cozida, cenoura e arroz
		SALADA			Brócolos	Alface	Feijão verde
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE				Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten
6 A 10	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	Pescada com arroz de cenoura	Borrego com arroz	Corvina com fusilli de legumes	Bife de peru grelhado com batata cozida
		SALADA	Alface		Alface e cenoura	Alface	Brócolos
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta
13 A 17	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 arroz de espinafres	Frango com fusilli de legumes	Pescada no forno com arroz de ervilhas	Peru com batata cozida e feijão verde	Tamboril com cotovelinhos, cenoura e espinafres
		SALADA	Alface	Cenoura	Alface		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten
20 A 24	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Borrego com esparguete	Perca com arroz, cenoura e espinafres	Peru grelhado com fusilli	Pescada com batata, ervilhas e cenoura	Bife de frango grelhado com arroz
		SALADA	Cenoura		Brócolos		Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta
27 A 31	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, cenoura e brócolos	Frango assado com arroz de cenoura	Pescada com fusilli de legumes	Peru grelhado com batata	Tamboril com arroz
		SALADA			Feijão verde	Alface	Alface e cenoura
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten

\* Ementa sujeita a alterações