

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

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1 A 2	Meio da Manhã				Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA			BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE	
		PRATO			Perca no forno com arroz de cenoura	Borrego com macarronete	
		SALADA				Alface e cenoura	
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	
LANCHE				Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana		
5 A 9	Meio da Manhã			Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA		FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO		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	
		SOBREMESA			Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE			logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	
12 A 16	Meio da Manhã		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	
19 A 23	Meio da Manhã		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	
26 A 30	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		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	Borrego com arroz
		SALADA			Alface	Feijão verde	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	

* Ementa sujeita a alterações