

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2021 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
1	Meio da Manhã					Fruta	
	Almoço	SOPA					ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO					Borrego com macarronete
		SALADA					Alface e cenoura
		SOBREMESA					Fruta
LANCHE					logurte natural com banana		
4 A 8	Meio da Manhã	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA		LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Pescada cozida com batata e cenoura		Corvina com fusilli, milho e espinafres	Bife de peru grelhado com arroz	Tamboril com batata cozida e cenoura
		SALADA	Brócolos		Fruta	Alface	
		SOBREMESA	Fruta		Fruta	Fruta	Fruta
LANCHE	Papa com ou sem glúten		Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten		
11 A 15	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		
18 A 22	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		
25 A 29	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 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