



















**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | JANEIRO 2022 \*****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
3 A 7	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Pescada com puré de batata, cenoura e brócolos  	Frango com arroz	Corvina com massa  	Peru com batata e cenoura	Tamboril com arroz 
		SALADA		Alface	Alface		Alface e cenoura
		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	
10 A 14	Meio da Manhã		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 batata 	Peru com arroz	Pescada com massa  	Borrego com arroz
		SALADA	Alface e tomate	Cenoura	Alface	Cenoura	Alface e 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	
17 A 21	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 arroz 	Peru com massa 	Pescada com batata 	Frango com arroz	Tamboril com massa 
		SALADA	Alface	Alface	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	
24 A 28	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Frango com arroz	Pescada com fusilli de legumes  	Peru com puré de batata 	Perca com arroz 	Borrego com batata
		SALADA	Alface		Alface	Cenoura	Alface e 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	
31	Meio da Manhã		Fruta				
	Almoço	SOPA	CENOURA				
		PRATO	Pescada com batata e cenoura cozida 				
		SALADA	Brócolos				
		SOBREMESA	Fruta				
LANCHE		Papa com ou sem glúten					

\* Ementa sujeita a alterações