

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 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		FRUTA	FRUTA	
		PRATO	Pescada com arroz de cenoura	Bifes de peru com batata cozida		LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		SALADA		Feijão verde		Peru com arroz	Frango com macarronete	Tamboril com arroz
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			Alface e cenoura	Alface e cenoura
LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	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 assado com esparguete	Corvina 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		
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	Lombos de pescada no forno e puré de batata	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			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	Peru estufado com couscous de legumes	Lombos de pescada cozidos com batata e macedónia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Perca, cotovelinhos, cenoura e espinafres	Borrego com batata cozida e cenoura	
		SALADA				Alface e tomate		
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LANCHE		logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten	logurte natural com banana	Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã		
31	Meio da Manhã		Fruta					
	Almoço	SOPA	CENOURA					
		PRATO	Corvina com arroz e cenoura					
		SALADA	Brócolos					
		SOBREMESA	Fruta					
LANCHE		Papa com ou sem glúten						

* Ementa sujeita a alterações