

**EMENTA PARA CRECHE | SALAS DE 1 ANO | OUTUBRO 2023 *****2ª FEIRA****3ª FEIRA****4ª FEIRA****5ª FEIRA****6ª FEIRA**

2 A 6	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE		ALHO FRANCÊS COM BATATA DOCE
		PRATO	Pescada com arroz de cenoura	Bifes de peru com batata cozida	Corvina com fusilli de legumes		Tamboril com arroz
		SALADA		Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE		Papa com ou sem glúten	logurte natural com maçã	Papa com ou sem glúten		Papa com ou sem glúten
9 A 13	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	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	Legumes		Legumes		Legumes
		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
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta	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	Legumes			Legumes	
		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
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta	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 macedonia de legumes	Bife de frango grelhado com arroz	Perca, cotovelinhos, cenoura e espinafres	Borrego com batata cozida e cenoura
		SALADA			Legumes		
		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
30 A 31	Meio da Manhã		Fruta	Fruta			
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE			
		PRATO	Corvina com arroz e cenoura	Bife de peru grelhado com arroz			
		SALADA	Legumes	Legumes			
		SOBREMESA	Fruta	Fruta			
	LANCHE		Papa com ou sem glúten	Papa com ou sem glúten			

* Ementa sujeita a alterações