

			EMENTA PARA CRECHE SALAS DE 1 ANO JUNHO 2025 *				
			2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2 A 6	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Bifes de peru com esparguete 	Pescada com batata cozida 	Frango com arroz	Ovo mexido com fiambre e fusilli de legumes 	Bifes de peru com arroz 
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta
9 A 13	Meio da Manhã		Fruta		Fruta	Fruta	
	Almoço	SOPA	CENOURA		LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	
		PRATO	Tamboril com arroz de cenoura 		Redfish com fusilli, milho e espinafres  	Frango com arroz de ervilhas	
		SALADA	Legumes		Fruta	Fruta	
		SOBREMESA	Fruta		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	
	LANCHE		logurte natural com fruta				
16 A 20	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE		ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Peru com arroz	Pescada com batata cozida 	Frango com esparguete 		Peru com arroz
		SALADA	Legumes	Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta		Fruta
	LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta		logurte natural com fruta
23 A 27	Meio da Manhã		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	Almoço	SOPA	CENOURA	FEIJÃO VERDE	LEGUMES COM BATATA DOCE	BRÓCOLOS	ESPINAFRES COM BATATA DOCE
		PRATO	Maruca com arroz 	Peru estufado com couscous de legumes 	Lombos de pescada cozidos com batata e macedónia de legumes 	Bife de frango grelhado com arroz	Tamboril com cenoura e fusilli de legumes  
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE		logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta	Papa com ou sem glúten	logurte natural com fruta
30	Meio da Manhã		Fruta				
	Almoço	SOPA	CENOURA				
		PRATO	Borrego com arroz				
		SALADA	Legumes				
		SOBREMESA	Fruta				
	LANCHE		logurte natural com fruta				

* Ementa sujeita a alterações